

<36604385990017



<36604385990017

Bayer. Staatsbibliothek

Path. 127

(-128.129.130.

med
Linet
Linitis
#

B E I T R Ä G E

Z U R

K Ö R P E R L I C H E N

U N D

S E E L E N D I Ä T E T I K

F Ü R

R NERVENSCHWACHE MANCHER ART.

[Karl Wilh. L. Fr. Joh. v. Trais.]

Biblioth. oberaltac.

ZÜRICH, 1798.

BEI ORELL, FÜSSLI UND COMPAGNIE



Monacho

Monacho

VORREDE.

Nachdem in eben dem Verlag, der auf dem Titel dieser Blätter angezeigt ist, die physische und psychologische Geschichte, welche ich über meine harten Nervenleiden und über ihre Hebung ausführlich geschrieben und beurkundet habe, edirt worden ist: so geschieht es auf meine eigene Veranlassung, daß ein Anhang jener Geschichte, auch in besondern Abdrücken, dem Publicum vorgelegt wird. Ich meyne die gegenwärtigen Diätetischen Beiträge, welche ein allgemeineres Interesse für mehrere Gattungen von Kranken und

Schwachen haben, und daraufhin bearbeitet sind,
dafs sie auch ohne meine umständlichere Geschichte,
besonders von Nervenschwachen selbst, gelesen und
beherzigt werden mögen.

Diätophilus.

A n h a n g.

Die angewandte Diät im Detail.

I. die körperliche

II. die Seelendiät.

oder

**Beiträge zur Diätetik für Nervenschwache
mancher Art.**

A n h a n g

Die angewandte Ethik im Detail

I. die körperliche

II. die seelische

oder

Beziehungen zur Ethik für Nervenschwache

und andere Art

B e i t r ä g e

zur

körperlichen Diätetik

für

Nervenschwache mancher Art.

NÄHERE UEBERSICHT.

Vorerinnerungen.

Annehmlichkeiten, aber auch eine Menge Einschränkungen bei Diätophilus Lebensweise. Allgemeine Warnung, nicht stärker scheinen zu wollen, als man ist. Gattungen der Schwachen. Jeder wende nur an, so viel für ihn taugt, aber mit Beharrlichkeit in den Versuchen. — Hauptgesichtspuncte und Methode in Behandlung dieser Beiträge, die jedoch kein System seyn sollen.

Die Regeln.

I Abschnitt: in Hinsicht auf Wärme und Kälte (Nr. 1—51) Hauptgrundsatz: Möglichstgleiche Temperatur.

1) Bedeckung bei Tag und Nacht. Wichtigkeit wollener Unterkleider. Vorzügliche Rücksicht auf die Wärme der Füße, der Hände, des Rückgrads. Kühlung des Kopfs. Warum die rechte Achsel bei Nacht mehr zu wärmen war? (Nr. 1—15.)

2) Frottiren — immer abwärts. Besonders am Kopf, Rückgrad und den Gliedern — besonders beim Umkleiden — und gegen besondere Kälte eines Körpertheils, anwendbar. (16—18.)

- 3) Künstliche Wärmungen von aussen her. Ein warmer Krug fürs Bett und für die Roktasche. Vorsichten beim Einheizen, und Werth der Stubenkammern zum sanften Uebergang. (19—24.)
- 4) Sonnenschein und Luft. Viel Genuß der Sonne, ohne ihren Stich am Kopf. Maas im Luftgenuß. Feuchte und Abend-Luft ist nicht absolut schädlich; mehr oft die Morgenkühle. Den Wechsel der warmen und kalten Luft zu mässigen, ist wichtiger, als der Einfluß der Jahreszeiten an sich. Erhebliche Vorsichten gegen Wind. Lüftung der Zimmer — der Haut. (25—35.)
- 5) Baden und Waschen. Schädlichkeit von Bädern für Diätophilus. Anfang alles Waschens mit dem Kopf; besonderer Werth der kühlen Fomentationen desselben. Frühe Abtrocknung der Puls-gelenke. Vorsichten beim Waschen anderer Körpertheile. Der beste Thermometer ist die Behaglichkeit. Keine Häufung des Waschens ins Unnöthige: (36—42.)
- 6) Wärmemaas beim Schlucken. Gefühl des Magens gegen beide Extreme. Das kühle Trinken, besonders des blossen Wassers, war in der Regel zu verhüten. Anzuempfehlende Einmischung von Wein oder Kirschengeist. Warmes Frühstück. Der Regel nach nur Wein über Tisch. Leichte Veranstaltung warmen Wassers am Bette (43—50.)

7) Allgemeine Betrachtung: ob die Gewöhnung zu Wärmungen immer Schaden bringe? (51.)

II Abschnitt: in Hinsicht auf Nahrung und Entladungen des Körpers. (Nr. 52—110.)

1) Nahrung:

a) Tageszeiten dazu. Empfehlung des baldigen Frühstücks, auch wohl eines zweiten. Sattessen am Mittage. Vor geendigter Digestion kein Gouté. Kärghlicher Abendtisch. Sorge für den Appetit in der Nacht. (52—58.)

b) Speise. Die Hauptnahrung aus dem Thierreich. Aus dem Pflanzenreich vorzüglich Mehl- und Schleimwerk; von Gemüsern, Wurzeln, Grundbirnen. Vorsicht beim spätern Wiedergenuß von Kraut, Obst. Vor und nach einer grössern Verwendung von Säften, auch mehr saftvolle Speisen als gewöhnlich. Maas mit Gewürzen. Nur das Uebermaas und das Vielerlei verhütet! Apologie für die Köche. (59—70.)

c) Getränke. Wassertheile genießt Mancher schon genug in Brühen, im Speisensaft und in andern Getränken. Für den Durst trinke man nicht mehr, als nöthig ist, ihn zu löschen. Mineralwasser? — Wein, das mässige Hauptgetränk. Caffé und Chocolate. Gebrannte Wasser und Thee wie Arznei. Kühltränke, nur als Ausnahme bei Erhizungen. (71—82.)

d) Medicin als Nahrungsmittel. Man muß dafür an anderer Nahrung abbrechen; die disharmonisirenden Stoffe zur Einrichtung des Küchenszettels allgemeiner erkundigen; nicht ohne Noth das auch wichtige Frühstück darüber verschieben. (83—85.)

e) Nahrung und Stärkung von aussen her. Täglicher Genuß freyer Luft. Verdächtigen Dünsten läßt sich oft ausweichen. Starke Gerüche und Bestreichen mit Essenzen verspare man für Nothfälle. Vortheile des Waschens mit Wein und Seife. (86—90.)

2) Entladungen.

a) Durch den Stuhl. Viele Vortheile des Nachstuhls für den Schwachen. Es kommt weniger auf Alltäglichkeit des Stuhls, als auf sein Verhältniß zur Kost und zum Behagen an. Aechte und falsche Mittel für die Stulerleichterung. Vorsicht beim Klistiren. (91—96.)

b) durch den Urin (97.)

c) durch den Windabgang; allerhand Mittel dazu. (98.)

d) durch Ausdünstung. Der Schwache fördere sie durch Hebung der Hindernisse und durch gelinde Mittel; aber er thue ihr nicht Gewalt an. Jeder Schweißausbruch schwächt. (99.)

e) durch

e) durch den Verbrauch der Zeugungssäfte. Vorsichten gegen unwillkührliche Samenergigungen. Anzeigen, unter welchen, in Hinsicht auf den Säftevorrath, die Lüsternheit ächt ist? Keine übertriebne Bekämpfung; aber auch Warnung vor den Trugspielen der Imagination (100.) Mehr davon im folgenden Abschnitt.

f) Durch Speichel — der zu sparen ist — Nasenschleim, Ohrenschmalz &c. (101 u. 2.)

3) Ueberladungen und diesen entgegengesetzte Ausleerungen.

a) Kennzeichen und Folgen starker Ueberladung. Kleines Uebermaas, das oft kommt, kann noch gefährlicher schwächen. Obsicht auf die Zunahme an Fleisch und Fett (103—5.)

b) Das beste Ausleerungsmittel: Abbruch an Speise, Zusaz an Bewegung; und Förderung der Ausdünstung — allenfalls etwas mehr als gewöhnlicher Genuß gelinder Salze. Eigentliche Laxiere, Brechmittel, Blutigel, Fontanelle, Blasen, Seidelbast — die nur in schweren und seltenen Collisionsfällen dem Nervenschwachen zu frommen scheinen — gehören vor den Richterstuhl des Arztes (106—110.)

III. Abschnitt: in Hinsicht auf Ruhe und Bewegung (Nr. 111—161.)

1) Ruhe.

a) Schlaf ist der grosse Restaurateur. Der Förderungen des Einschlafens sind viele. Rechte Schlafeslänge; der Schwache und Magere darf hier lieber zu viel als zu wenig thun. Neigung zum Schlaf untertags ist oft wohlthätige Naturstimme (111—123.)

b) Ruhepunkte im Wachen. Müdigkeit am Geist oder Körper ist Aufruf, einige Minuten lang zu sitzen, zu schweigen, besser noch sich anzulehnen und die Augen zu schliessen — im Gehen wenigstens still zu stehn. Dersfallsige Manier und Vorsicht in der Gesellschaft. Ruhe in Vorrath, bei bevorstehenden Geschäften. Schonung in den ersten Frühstunden, unter und nach Tisch, in den Stunden nach dem Abendessen, und in den nächsten Minuten nach andern Uebergängen in der Maschine (124—132.)

c) Nicht-alltägliche Ruhepunkte. Mehr Ruhe an Tagen, oder in Stunden, die deren mehr bedürfen. Rasttage — nicht viele an einander, aber desto öfter. Mifslichkeit der monatlangen Kurzeiten oder Reisen für Nervenschwache; im Nothfall aber Bedingungen der häuslichen Pflege, der zwanglosen Spaziergänge und der täglichen Bereitschaft zum Aufbruch (133—136.)

2) Bewegung — überhaupt (137.)

- a) tägliche Leibesbewegung. Tägliches Ausgehen. Bewegungsarten und ihre Gradation. Vorzügliche Empfehlung vom Gehen und danebst von einiger Handübung. Fleissiges Umwechselln in den Gliedmassen bei der nehmlichen Bewegungsart. Maas der Motion: die annähernde Ermüdung. Vorsichten, um nach und nach die Uebung verstärken zu können (138—143.)
 - b) weitere Bewegung als Mittel gegen besondere Beschwerneisse. Aenderung lästiger Stellungen. Heftiger Widerstand gegen anwandelnde Nervenzustände. Rüttelung des Unterleibs gegen seine Unthätigkeit. An Tagen von grösserer Empfindlichkeit, zwischen den Ruhepunkten, desto mehr gelinde Bewegung. Längere Excursionen (144—148.)
 - 3) Absicht auf Ruhe und Bewegung der feinnern Organe. Wichtigkeit sie alle zu üben, für die Diät mitzubenuzen und doch zu schonen. Anwendung auf Stimme, Gehör, (das gegen den empfindlichsten Schall wieder durch die eigne Stimme zu schützen ist) Gesicht, Geruch, Geschmack und allgemeines Berührungsgefühl. Zum Begattungsgeschäfte noch einige Bedingungen, und beim Act selbst einige Vortheile. — Angrenzung an die Seelendiätetik (149—161.)
- IV. Abschnitt: Ein Wort von Collisionsfällen. Hauptmaasstab: die Zu-oder Abnahme der

ganzen Maschine. Verdoppelte Vorsicht gegen bekannte Veranlassungen von Unfällen. Man kenne die Zwecke und die Schnelligkeit von Mitteln, um im Gedränge zu wählen; eine Probetabelle hierüber. Wiefern Uebertretungen nachzusehen sind?

(162—165.)

Vorerinnerungen.

Die Lebensweise, die ich mit meinem Beispiel belege, ist nicht so unangenehm. Man trinkt gut, isst gut, ruhet viel und thut sich weniger Zwang an. Man sucht sich mehr Einfachheit, Heiterkeit, und auf diesem Wege mehr Festigkeit zu geben; jedem Wink der Natur wird eine bedeutende Stimme beigegeben. Alle Genüsse werden erlaubt in dem Maas, in welchem sie lange hin erfreuen können, und ein Paar Mal im Jahr, wenn die Vernunft eine geschickte Zeit auswählt, wird ein kleiner Excess selbst für Nervenschwache, ja unter Umständen für chronische Kranke, vertheidigt. Empfohlene Weichlichkeiten zielen auf allmälige Entbehrung ihrer selbst, wenn zuvor die Maschine hinlänglich gestärkt seyn wird. Das letzte Ziel bleibt kräftige Behaglichkeit.

Unter so liberalen Voraussetzungen zähle ich gleichwohl eine ziemliche Menge von Einschränkungen, welche bei mir nöthig waren, hier auf; ja sie wären nach ihrem Sinn, und nach individuellen Umständen, leicht zu noch grösserer Zahl zu bringen. Aber alle lassen sich auf die grosse Regel der Mässigung zurückführen, und diese, um passend zu gebieten, verlangt vor allem genaue Kundschaften. Jeder beobachte sich selbst, und der Erzieher die Jugend.

Man schlage die Eigenheiten und die Neigungen des Körpers, wie die der Seele, gehörig an; man kenne seine schwächere Seite, um sie zu verschanzen, und die stärkere, um zu wissen, wo allenfalls eher gewagt werden darf?

Plato, hör' ich, sagt: dafs der Arzt immer an sich selbst die Lage des Kranken, den er behandelt, sollte erfahren haben. Die Unmöglichkeit dessen und doch die Wahrheit, welche fühlbar mitunter liegt, enthalten eine doppelte Weisung an die Patienten selbst. Einestheils trifft diejenigen ein gerechter Vorwurf, welche die ehrwürdige und schwere Arzneiwissenschaft nicht einmal in so weit unterstützen, dafs sie die Vorfälle jedes Tages so genau, als sie könnten, dem Arzt hinterbrächten. Anderntheils aber handelt nun auch derjenige Genesene nicht ohne Beruf, der über seine eigenen Erfahrungen öffentlich zum redenden Zeugen wird. Ich suche demnach durch anschauliche Auseinandersezung der von mir beobachteten diätetischen Regeln, unter andern den Beweis zuführen, wie der Heilkundige und der Hülfbedürftige einander in die Hand arbeiten können; wie kleinliche Dinge wichtig in ihrem Zusammenflusse sind, und wie vergeblich man in einigen Stücken der Lebensweise sich martern kann, wenn zehnmal so viel andere vernachlässigt, oder gerade verkehrt getrieben, und nicht alle in gewisse Uebersicht und Ebenmaas gebracht werden; gleich einer Haushaltung

ohne Ueberschlag, wo der Geiz unter mancher Rubrik alles abbricht, indess die Fahrlässigkeit unter vielen andern alles verlohren gehen läßt.

Wer von Herzensgrund über meine kleinen Umständlichkeiten lachen kann, weil er gar keine Anwendung derselben auf sein volles Kraftgefühl zu fassen vermag, dem ist Glück zu wünschen zu seiner festen Gesundheit. Er kann mit ihr — wenn er nur bekannte Hauptvorschriften der Diät nicht zu oft vergiftet — alt werden und viele kleinen Hülfsmittel entbehren. Wie übel wäre auch sonst dem Landmann und der menschlichen Gesellschaft gerathen! Aber wer einmal schwächer von Natur ist, oder es geworden ist, äffe nur nicht jenem nach! Keine Affectation thut in die Länge gut; am sichersten, frühesten, wohl auch am traurigsten, stellt die übertriebene Anmassung persönlicher Kräfte sich bloß. Er stimme daher allmählig herab, richte eine fortgesetzte Achtsamkeit auf seine schon mangelhafte Seite; und das lieber, ehe noch grosse Uebel ausbrechen. Er nehme sich den klugen Mittelmann zum Muster, der, durch Eintheilung und Fleiß, bald einem Schaden zuvorkommt, bald den andern gut macht, und so mit kleiner Einnahme oft froher und länger genießt, als sein reicher schwelgender Nachbar. Aber von Aengstlichkeit bleibe er ebenmässig entfernt; davon in der Seelendiätetik.

Was die Verschiedenheit derjenigen Menschen betrifft; welche einer Hülfe, oder Vorsicht zu bedürfen, bekennen: so ist in gewissem Sinn auch derjenige schwach, dessen Uebelseyn von verheerender Stärke mancher Theile, von Ueberfluß an Blut und Säften herrührt; immer schwach durch Misverhältniß. Aber für einen solchen werden die wenigsten meiner Regeln passen, ja er wird oft gerade das mit Vorsicht zu suchen haben, was ich zu vermeiden hatte. Er wird seine Säfte verdünnen und sich kühlen müssen, indess ich mich gut nähren und wärmen muß, wenn wir beide ein Ebenmaas und jenen mitlern Kraftpunkt, der die Gesundheit selbst ist, erreichen wollen. Denn es ist begreiflich, daß wenn z. B. an einen Ort von gepriesenem Klima Patienten aus verschiedenen Gegenden herzureisen wollten, derjenige, welcher von Norden kommt, den entgegengesetzten Weg einschlagen müsse, als der andere von Süden her.

Nach dem gewöhnlichern Sinn verstehe ich unter den Schwachen hier diejenigen, welche entweder mit zu geringer Kraft ausgerüstet, oder durch Abnutzung herabgekommen sind. So fern bei mir diese beiden Uebel zusammentrafen, war das Maas der Mittel noch schwerer zu finden. Auch schon bey abgestumpften Naturkräften allein soll es weniger leicht seyn, als wo noch vollere Empfänglichkeit die gereichten Stärkungen einsaugt. Vorzüglich von

dieser leztern Art scheint denn doch noch mein Fall glücklicherweise gewesen zu seyn; und da unter eben diese Hauptklasse eine Menge Schwache, am meisten die mit schwachen Nerven von der Natur begabte, gehören — wie verschieden auch ihre individuellen Zustände von dem meinigen seyn, und auf andere Krankheitsformen näher hinneigen mögen — so werden sie aus meinen Verhaltensregeln viele einzelne für sich benutzen können. Jeder prüfe mit seinem Arzt und behalte, so viel für ihn taugt. Keiner gehe dabei allzurasch von seinen bisherigen Gewohnheiten ab, denen allerdings auch ein Gewicht einzuräumen ist. Hat er aber schon einen mißlungenen Versuch gemacht: so schliesse er noch nicht auf den Fehler des Mittels selbst, er versuche es noch einmal, unter weniger hinderlichen Umständen, etwa auch in geänderter Proportion. Jede Umstimmung seiner Natur kann nur langsam gedeihen; und Anfangs um so langsamer, je schwächer er ist. Jedes ächte Mittel kann ihm schaden, wann die zu starke Anwendung desselben seiner Maschine zu viel Arbeit auf einmal giebt, und deren eigene Kräfte darunter erliegen, statt, dafs die nur unterstützt, die Oberhand gewinnen sollten.

Ich bin zwar sehr darauf gefafst, dafs dergleichen Verhaltens-Regeln nicht leicht bei Jemand so tiefen Eindruck machen, als bei dem, der sie aus eigener

Beobachtung an sich abgezogen hat. Zudem geht es oft beim Vorsatz zu einer sorgsamern Lebensweise, wie sonst mit manchen Vorsätzen; man sucht, wenn sie in detaillirter Anwendung einige Unbequemlichkeit mit sich führen, einen schicklichen Ausweg, um davon los zu kommen, und findet ihn leicht in der Vorstellung, daß es unmöglich sey, fast in jeder Vorkommniß des Lebens erst einen Ueberschlag der Kräfte zu machen, oder gar in Jahrelangen Unpässlichkeiten darüber ein Buch zu halten — Aber diese Stimmung vieler Schwachen vernichtet weder die Saamenkörner, welche doch hin und wieder auf ihr Feld fallen, noch den Vortheil Anderer, die mit festem Willen das Mögliche versuchen, noch weniger meinen eigenen Gewinn und die schuldige Ergänzung meiner Krankheitsgeschichte.

In der Art der Behandlung seyen hier folgende Gesichtspunkte festgestellt.

1) Ich nehme die Diät, im weiten Sinne des Worts, für die ganze Lebensweise; nur mit Ausschluss der pharmaceutischen und chirurgischen Kunstmittel. Aber ich beschränke mich auf blosse Beiträge, so weit meine Erfahrung mich führt.

2) Der Heilkundige, der meine veranlassenden Empfindungen und die frühen Vorgänge, oder die empfundenen Folgen näher erforschen und mit den, oft zur nehmlichen Zeit gebrauchten Arzneyen verglei-

chen will, wird so viel Licht, als ich zu geben vermag, in meiner Krankheitsgeschichte finden; aber nicht noch einmal hier, als wo ich nur wenige Züge, die sich nicht von diesem Vortrag trennen liessen, aus derselben wiederholt, oder Ergänzungsweise nachgetragen habe. Im Allgemeinen sey es hier an der Erinnerung genug, dafs ich diese vollständige Diät vom Februar 1795 an (im 7ten Jahr meiner schweren Nervenleiden und im 40sten Lebensjahr) zu beobachten angefangen; dafs von eben der Zeit an meine Hauptkrankheit aufgehört; dafs ich gleichwohl noch gegen 2 Jahre in gleicher Diät fortgelebt, sodann aber allmählig — nachdem ich zu so viel Stärke, als nach meiner schwachen Konstitution nur zu hoffen gewesen, wieder gelangt war — mich von derjenigen Pflege, die etwa in die Länge selbst mehr geschwächt hätte, freier gemacht habe.

3) Wenn ich bei Gemeinsprüchen in der Diätetik oft die wenigsten Worte mache: so geschieht es nicht, dafs ich sie für weniger wichtig hielte, sondern, weil ich sie, als anerkannt, voraussetzen kann. Desto mehr aber liegt mir an, nicht nur die oft minder geläufige Absicht und Wirkungsweise jeder Regel, in ihr Licht, so weit ich selbst schauen kann, zu stellen, sondern auch Abweichungen von der Regel zu vertheidigen, so oft der Geist eines solchen Gesezes verfehlt zu werden scheint. Oft durchkreuzen und widersprechen sich mancherlei

Zwecke; welcher nun den andern aufwiegt? wissen die Leidenden noch gar wenig.

4) Ich richte den Blick auf die Foderungen der Natur, auch in den Zu- und Abneigungen, die der Mensch fühlt. Die letztern bleiben zwar der Vernunft untergeordnet; aber diese selbst wird sie in die eine Wag-schaale legen und, so lange kein triftiger Gegenbe-weis aufkommt, den Versuch ehren, ob nicht dem Menschen hier das Angenehme gut, hier das Widerliche schädlich sey?

5) Bei der Praxis an mir selbst, die ich beschreibe, sind immer solche Ausmittlungen in der Manier gefunden worden, dafs, bei all der Menge kleiner Vorsichten, weder der Anstand im gemeinen Leben durch einen lächerlichen Auftritt verletzt, noch die gesellschaftliche Verbindung darum abgebrochen werden mußte. (Ich konnte ja immer noch dabei einer öffentlichen Landbedienung vorstehen.)

6) Obgleich mir die köstliche Pflege niemals abge- gangen und oft von sichtbarem Nutzen gewesen ist: so finden sich doch hier Mittel genug angegeben, wie bey einem sehr mässigen Aufwand, mit Liebe- voller Sorgfalt der Seinigen, ein Schwacher allmählig gestärkt werden kann. *)

*) Ganz Arme aber und zumal Genesende finden vielleicht noch mehr Unterstützung bei Wohlthätern und beim Staat, wann

7) Da so oft in der weisen Oekonomie des Weltalls mit dem nehmlichen Mittel mehr, als ein Zweck, bezielt wird; so kann es nicht fehlen, dafs nicht — wenn der Mensch versucht, Ursachen und Wirkungen der Natur nur ein wenig zu zergliedern — die nehmlichen Punkte oft an mehrern Enden seines Papiers wiederholt, oder mit Zurückweisung angedeutet werden müßten. Genau genommen, läßt sich nie die Natur durch Trennungen vollständig darstellen, so wenig als unser Körper in seinem Leben anatomirt werden kann. Man muß, dünkt mich, nur nach einer mindern Unvollkommenheit greifen, und dabei die näheren Bedürfnisse des Vortrags, Deutlichkeit und Kürze, nicht aus den Augen verlieren. Wenn ich also diese Beiträge der körperlichen Diätetik unter die dreierlei Verhältnisse von Wärme und Kälte, von Nahrung und Entladung, von Ruhe und Bewegung ordne: so will ich damit keineswegs läugnen, dafs Nahrung und Bewegung Wärme geben, und dafs wiederum am Ende alles auf Bewegung und Reize hinausläuft. Aber die hauptsächlichsten Einflüsse waren mir so am anschaulichsten, und, als Dilettant in der Kunst verlange ich nicht schärfer zu systematisiren. — Die nachzuliefernden Beiträge zur Seelendiätetik seyen mir in

diese erst voller von der Zweckmässigkeit der Gabe überzeugt sind.

D.

gleichfreyem Gewande gestattet. Hauptsächlich soll dort mein Blick auf solche, aus der menschlichen Seelenkunde entwickelte Regeln gehn, unter deren Beobachtung die Haltung des Geistes auf mein Wohlseyn zurück gewirkt hat.

Erster Abschnitt.

Hinsicht auf Wärme und Kälte.

Bedeckung bey Tag, bei Nacht. Frottiren. Wärmungen von aussen her. Sonnenschein und Luft. Baden und Waschen. Wärmemaas beim Schlucken. Allgemeine Betrachtung.

Wärme — ist Balsam und Bedingung des Lebens; ihr kärgliches Maas gibt schwaches Leben; ihr Sieg über die Kälte laßt in den thierischen Maschinen Behaglichkeit und Kraft zu. Ihre neuen Zuflüsse in den Körper finden eine Menge Berührungspunkte auf seiner Oberhaut, und auf dieser können auch die vorher gesammelten Feuertheilchen sehr zusammen gehalten, oder sehr verschwendet werden. In dieser Hinsicht fange ich mit Behandlung der Oberfläche und zunächst mit meiner Garderobe an, in der ich am aller ängstlichsten habe verfahren müssen.

A. Bedeckung bey Tag.

Die bewährte Vorsicht, daß man den Kopf kühl, die andern Leibestheile wärmer, Füße und Hände am wärmsten halte, hab' ich ihrem Zweke, — nemlich keine Unbehaglichkeit von äusserer

Kälte oder Erhizung, sondern die möglichst-gleiche, angenehme Wärme zu empfinden — auf folgenden kleinen Wegen nahe gebracht.

1) Meine Füße werden zunächst mit wollenen Strümpfen, darauf mit wollenen Fufssocken, zuletzt über die Stiefel mit ledernen Ueberschuhen, die gegen die Nässe in allen Jahreszeiten trefflich dienen — so vielfach überdeckt, bis ich fühle, es sey genug. Bei (selten angelegten) gar dick besohnten Schuhen bin ich oft auf vier Paar, zum Theil dünnere Strümpfe gekommen. Diesen und andern Kleidungsstücken dünnere und desto mehr an der Zahl beizuthun, hat sich der Mühe reichlich verlohnt, um aufs Pünktlichere hier die rechte Temperatur zu finden.

2) Die untersten Beinkleider sind ebenfalls von der feinen Wolle, die unter dem Namen Englischer Flanell bekannt ist, dabei im Schnitt ganz wie Weiber-Hosen, um dem Stulgang u. s. w. ohne frostige Entblössung der Schenkel abwarten zu können und doch andererseits die empfindlicheren Theile, durch mindere Bedeckung, vor Erhizung zu schützen.

3) Für den Unterleib ist mit einem Vorrath von mehr oder weniger dichten und breiten, über und unter der Weste brauchbaren Gurten gesorgt.

4) Der Oberleib ist ebenfalls mit einem Kittel von feinem Flanell, der Rückgrad besonders aber noch, so bald es mich im mindesten schauert, mit
einem

einem gar wohlthätigen wollenen Lappen bedeckt, der weit in die Unterbein-Kleider hinablangt, und das Kreuz gegen alle Verkältung, auch beim Stulgang (so wie im Bette) schützt. Bei wärmerer Witterung ist oft Papier auf den Rückgrad gegen kühle Lüfte hinreichend. Die hohe Sommerhize aber gestattet und fodert Ausnahmen überhaupt.

5. Ausser den unten geöffneten Aermeln des wollenen Leibkittels — der die Schultern besser, als bei abgesonderten Aermeln sichert, — sind die Gelenke der Hand mit Wolle oder Seide verwahrt. Nebst dem werden Handschuhe, meist von gleicher Beschaffenheit — nicht von Pelz, der mir leicht kalten Schweifs erzeugt — im Zimmer und in der freien Luft, wohl doppelt über einander gezogen, so lange mich's an den Fingern friert. Seit meinem zweiten Genesungsjahr blieben jene meist im Zimmer weg, auch oft im Freien, sobald hinlängliche Wärmung von innen sich wieder vordrängt; aber sie müssen in der Tasche seyn.

6. Von der gewöhnlichen Kleidung über dem Hemd bemerke ich die Hauptregel, dafs sie weder zu warm, noch zu schwer sey; jenes bringt sonst bei mittlerer Witterung, dieses bei jedem Spaziergang auch im Winter, kleine Schweifsausbrüche und frühere Ermüdung hervor. Die feine Wolle auf der Haut, — deren Bifschen Jucken sich mit der ersten Woche verliert — verbindet schon die treflichen Ei-

genschaften, durch ihre kleine, stete Friction die Thätigkeit der Haut besser zu unterhalten, keine schnelle Unterbrechung der Transpiration zuzulassen, leicht zu seyn, die unreinen und feuchten Dünste mehr in sich von der Haut wegzuziehen, und dabei, ohne spannende Enge, fest aufzuliegen; welch' letzteres immer besser, als eine dickere Bedeckung von weitem her, auf meine Wärmung gewirkt hat. So finde ich auch für den Winter Ueberröcke nur von feinem Tuch oder dünnerem Wollenzeug für den schwachen Fußgänger am vorzüglichsten, weil sie leicht sind, in-
deß sie sich warm anschmiegen. Da übrigens der moderne Kleiderschnitt an den hohen Krägen mir die Ohren mehr erhitzt: so wird, wenigstens zu Hause für die Schreibstunden, ein unmodischer Anzug gehalten,

7. Mein Hals unter der europäischen Sitte zugeschnürt, hat mir oft im Jünglings-Alter den Kopf erhitzt. Schon lange vor der Krankheit trug ich daher meine Binden dünne und nicht eng; in den ersten Jahren derselben wurde ich, bei vermehrten Congestionen gegen den Kopf, noch empfindlicher, trug also keinen Mufslin, sondern nur Leinen, hatte auch, ausser rheumatischen Fällen oder gar starkem Wind, nie ein Frostgefühl am Hals, folglich keine wärmere Bedeckung nöthig. Früh und Abends wird der Hals noch freyer gehalten.

8. Da mich's auch am Kopf, ausser den seltensten Ausnahmen, vor und während der Nervenkrankheit nicht schauerte und vielmehr seine stete Erhitzung, die jezt nachläßt, ein Theil seiner Krankheit gewesen zu seyn scheint: so pflege ich von jeher denselben, im Zimmer nicht nur, sondern auch in der Sommer- und Frühlings-Luft, häufig unbedeckt zu lassen. Unter den Hüten befriedigt mich im Sommer-Semester ein lederner, dessen Kühlung mir oft nothwendig war. Von welcher Gattung aber der Hut sey, so hab' ich mirs zur heilsamen Gewohnheit gemacht, ihn öfters auf ein paar Secunden lang zu lüpfen und zu drehen, ehe noch eine besondere Ausdünstung an der Stirne ansetzen kann. Denn ist diese einmal feucht, oder zu warm: alsdann erst wird es — ausser der schon damit verbundenen Schwächung — auffallend-schädlich, wenn man bei der sittlichen Begrüßung und beim Eintritt in Häusern, ihn denn doch abziehen muß. Das Abschneiden meiner Haare und ihr jeweiliges Ausschneiden im Sommer hat, glaub' ich, die in den Krankheits-Jahren mir so nöthig gewesene kühle Haltung des Kopfes sehr befördert. Selbst das Rasiren konnte so weit diätetisch geleitet werden, daß ich es a) nicht unmittelbar vor der Begebung in die Luft bewirkte, weil da die Haut doppelt empfindlich bei doppelter Veränderung ist; daß ich b) nicht mit an-

gewachsenem Bart, der mich während der Krankheit merklich erhizen konnte, Nacht werden liefs; c) in der Kälte jedoch gern mit ihm erst spazieren gieng, wenn es auf eine Stunde später in dem Grad der hierinn angenommenen Reinlichkeit nicht ankam.

9. Mantel, Ueberhosen &c. lassen sich wohl in jedem Hause ablegen. Aber um die Theile des Körpers noch gleicher zu halten, deren leichter Wechsel an Wärme mir besonders gefährlich war: so bleibt Platz in meinen Taschen für folgende Vorrathsstücke bestimmt; für ein weiteres paar Fufs-Socken, Puls- und Handschuhe, auch Aermel; für ein zweites Schnupftuch, oder für Papier, um den vordern oder hintern Theil der Weste füttern zu können, und für eine lederne Haube, die dem Kopf in dem Fall wichtig ist, wenn ich aus einem wärmeren Zimmer unvermerkten Abtritt nehme. So wie aber dergleichen Vorrathsstücke nicht ohne Noth angelegt werden: so vermindere ich jedesmal nach Thunlichkeit die Bedeckung wieder, so bald von innen heraus Wärme anlangt.

10. Bei allem Wechsel der Kleidung geht eine Wärme verloren. So oft also von dieser kein Ueberflufs verspürt wird, so nehme ich den Wechsel nicht, oder nöthigen Falls nur mit der Sorgfalt vor, zu Haus die erforderlichen Stücke erst in ähnliche Temperatur zu bringen, und so auch die für

den Morgen bestimmten obern Beinkleider, Strümpfe etc. schon die Nacht durch ins Bett zu stecken — auswärts aber wenigstens an Socken, Handschuhe, Haube &c. erst einen wärmenden Hauch zu thun, Wie sehr ist darum schon jeder Nerven- kranke zu entschuldigen, wenn er im Winter halben Jahr nicht viel unnöthige Besuche abstattet. Dafs man aber 'darum noch nicht die menschlichen Verbindungen aufzugeben brauche, habe ich erfahren.

B. Bedeckung bei Nacht.

II. Das Bett besteht, um mich nicht zu erhizen, zunächst an mir in einer Matraze und in zwei Leintüchern, in dem Kopfkissen mit Leder überzogen, das ich zwischen den leinenen Ueberzug eines jeden Kissens stecken und auf Reisen bequem mitführen kann; endlich, über der Couverte, in einem leichten Federbett, nur bis über die Kniee herauf, und in einer desto dickern Verwahrung des Bettes unten an den Füßen. Denn ich glaube, dafs in den früheren Krankheits-Jahren mancher nächtliche Nerven-Anfall, wobei man die Decke von den Füßen weggesträubt fand, von deren Verkältung zunächst hergeleitet werden kann.

12. Zur nächtlichen Kleidung bleiben, der Regel nach, die nehmlichen wollenen Unterkleider und meist auch das Hemd des Tages. Ich

ersparte mir damit die viele Schauer und darauf leichter nachgefolgten Kopferhizungen, die mir sonst das Vorurtheil, sich täglich ein paar Mal bis auf den blossen Leib umkleiden zu müssen, erzeugt hatte. — Auch Strümpfe behalt ich ausser der hohen Sommerhize oder sonst einem Gefühl von überflüssiger Wärme — die Nacht durch an, und nöthigen Falls Socken dazu. Warum auch nicht, wenn dafür die Decke um so leichter ist?

13. Zur obern Bekleidung, nach dem Grad der nächtlichen Kälte, haben die Leibkittel verschiedene Dicke, und im strengen Winter wird dazu gar wohlthätig ein Schlafrock anbehalten, der zugleich wenn ich seitwärts liege, den untern Theil des Rückgrads und den höher gestellten Schenkel sicherer gegen die andringende Luft schützt, als die weite und leicht wankende Bettdecke. Zu gleichem Zwecke wird, wenn mir der Schlafrock am Leib zu warm macht, eine Art Lauferschürze von Flanell um die Lenden gebunden, welche, indem sie die hintern Theile verwahrt, offenstehend die vordern nicht erhitzt. Danebst habe ich

14. in der letzten Krankheitszeit erst den Fehler erkannt, die rechte Achsel nur so warm zu bedecken, als die linke, auf der ich zu liegen pflege, während jene fast immer von der Nachtkälte befallen und mir empfindlicher geworden war. Seit

meiner gründlichen Besserung wird sie bei dem geringsten derartigen Gefühl — so wie bei Tag diejenige Achsel, welche unter dem Reiten oder langem Gehn dem Wind ausgesetzt ist — noch mit einem flannelnen Lappen, oder Schnupftuch über dem Hemd, gefüttert. Ich stelle anheim, wie viel Einfluss auf das Ganze der kleinscheinende, aber lange Fehler mit der rechten Achsel gehabt haben könne, wenn man erwägt, daß gerade auf dieser Seite die mehrere Erhizung des Ohrs, der schwächere Haar- und Nägelwuchs, also wahrscheinlich mehr Hemmung in dem freien Umlauf der Säfte und in dem Rücklauf des Geblütes vom Kopf, bemerkt worden ist.

15. Den Hals und Kopf endlich muß ich auch bei Nacht verhältnismässig kühl halten. Ersterer bleibt gewöhnlich ganz offen und unbedeckt *). Lezterer hat — im Sommer zur Abhaltung der herumfliegenden und dadurch erhizenden Haare, im Winter zu einiger Bedeckung des Kopfs, der sonst von der andringenden Kälte ein wenig Weh bekommt, — eine leinene Haube nöthig, die sich hinter den unberührten Ohren hinab schließt, und allenfalls unter ihr auf der kahlen vordern Haupthöhe feines Fliebs-Papier. Erst im zweiten Genesungs-Jahr habe ich über die-

*) Seit dem Winter von 1796. ist eine lockere Halsbinde bei Nacht wieder angenehm und gewöhnlich.

sem Leinen eine lüftigschwebende Haube von Baumwolle wieder leiden können.

C. Frottiren.

Diese Operation ziehe ich , so weit sie zureicht, aller fremden Wärmung vor , weil sie mehr von innen heraus das eigenthümliche Feuer belebt. Der Werth des trocknen Reibens kommt noch einmahl unten , in Hinsicht auf Bewegung , vor ; ich bemerke nur hier einige nähere Anwendungen auf die Wärmung.

16. Ich habe mirs zur Gewohnheit gemacht, das Gesicht und den Rückgrad, die Arme und die Schenkel, oft im Tag, bald mit den Fingern, bald mit den ganzen Händen , abwärts zu streichen. Dieser Versuch gegen die Hize im Kopf, und gegen die Kälte in den Extremitäten, mag in der Länge der Zeit zur glücklichen Aenderung beigetragen haben.

11. Bei der Umkleidung schützt mich das stärkere Reiben gegen die kleinen Schauer vorzüglich und augenblicklich. Eben darum wird es auch unter dem Waschen und Entblößen so oft mit Nutzen wiederholt, als ich's behaglich fühle.

18. Gegen besondere Kälte an einem Theils des Körpers, wie ich an dem einen oder andern Schenkel zuweilen sie verspürte, hat das an-

haltende Reiben, jeweils mit etwas äusserer, trockner Wärmung verbunden, am besten gethan. Ein solcher Widerstand an den, der Kälte so sehr ausgesetzten Fufsspizen aber wird nicht unbedeutend durch die Zehen selbst bewirkt, wenn man sie zu dieser Arbeit angewöhnt, und einige paar Strümpfe mehr im Jahr zu zerreißen besser findet.

D. Künstliche Wärmungen von aussen her.

19. Beim Eintritt in's Bett wird man im Sommer und Winter ein kühleres Clima zwischen den Leinen, als in der Luft desselben Zimmers finden. Daher ist mir die Wärmung des Bettes überaus wohlthätig und an dem Ort der Füße bis zur Stunde noch nicht entbehrlich geworden. Aber mit meinem Eintritt wird der mit heissem Wasser gefüllte Krug weggethan und meine Natur selbst kann die einmal gepflanzte Wärme unterhalten.

20. Solche warme Krüge — deren ich in den ersten Jahren der Besserung immer einen kleinen in der Rocktasche trug — haben mir zur geschwinden Belebung der Hände gegen die ersten Krampf-Anwandlungen trefliche Dienste bei Tag und Nacht gethan. Ich bedarf ihrer seit der Genesung von 1795 nicht mehr, doch bleibt aus Vorsicht der nächtliche Krug neben meinem Bett und hält zugedeckt seine

Wärme bis zum Morgen, wenn er nicht mit Sand, sondern mit Wasser gefüllt ist.

21. Die Zeit des Einheizens bleibt für den Nervenschwachen zumal in der ersten Gewöhnung eine harte Zeit — die darum in allen andern Stücken eine verdoppelte Schonung fodert. — Nur daß sie ihn nicht verleite, stets im Zimmer zu seyn, und sich von Luft und gesellschaftlichen Verhältnissen, für die er geschaffen ist, ohne Noth einen ganzen Tag hindurch zu trennen! Es gelang mir, diese Rücksichten zu vereinigen, indem ich zu den bekannten Vorichts-Regeln — keine grosse noch gähe Hize ins Zimmer machen, auch in der ersten Winterzeit nur ganz früh und Abends mit kleinem Feuern anfangen zu lassen — noch einige hinzuthat, die im Grunde nicht neu sind, aber vielleicht zusammen wirken müssen. Nehmlich:

22. Das behagliche Klima im Zimmer zu erhalten, lege man vorerst das Vorurtheil ab, nur zur Modezeit einzuheizen, da doch jeder an manchem nassen Sommertag, und ein Kränklicher an mehreren Tagen Frost fühlet. — Nur der Starke thut dabei wohl, wenn er nicht alsbald nachgibt; — sodann bestimme man, so weit thunlich ist, den Grad der Wärme nach dem Thermometer. Mir thun jezo 13. Grad Wärme nach Reaum. wohl; in Zei-

ten der mindern Erholung bedurft' ich noch etwas mehr Beisatz und gab mir solchen.

23. Das zu warme Klima nächst an dem Ofen wird vielleicht durch französische Kamine am besten, und besonders vom Kopf, abgehalten; in deren Ermangelung aber war mir ein leicht zu bewegender Schirm wichtig und in Wirthshäusern hab' ich zu dem Ende ein Leintuch am Strick aufgehangen. Uebrigens befand ich mich bei den Kachelöfen, die die gleichste und anhaltendste Wärme geben, am besten.

24. Für den Ein- und Austritt — so wie zum Schlafgemach — ist mir eine Stubenkammer, deren innere Thüre, gegen das Zimmer zu, viel offen bleibt und die auch ihren eigenen Eingang hat, um so werther, da ich beim Heimgehen und oft unverweilt nöthigem Ruhen, immer auch in ihr den sanften Uebergang zur Wärme, in diesen ersten Minuten, die mich sonst auf Stunden lang schwächen konnten, finde. In fremden Häusern zog ich mir kleine Veranlassungen herbei, um etwas länger in der Haus-Flur, oder anderswo zu verweilen; und zwischen unter trifft man ja leicht ein so weit bekanntes Haus an, um sich schicklich genug im Nebenzimmer zu temperiren.

E. Sonnenschein und Luft.

25. Die allbelebende Wohlthäterin unserer Erdkugel, die Sonne, ist für den Nervenschwachen meistens nur in ihrem verhüllten Glanze zugänglich. Um den Kopf vor ihrem Stich, zugleich den Oberleib vor baldiger Ermattung zu schützen, und doch dabei zu mehrerer Kühlung des Kopfes, Chapeaubas bleiben zu können, spaziere ich im Sommer-Semester meistens mit dem Schirm, oder reite mit herabgeschlagenem runden Hut von ziemlicher Grösse, der abwechselnd von der Ferne gehalten, auch Schirmsdienste zur Noth versieht. Bei schauerlichen Gefühlen hingegen wird auf kurze Zeit der Sonnenschein gesucht, und nur immer gelassen in ihm gegangen. Um bloß die Füße in der Sonne und den Oberleib im Schatten zu halten, hab' ich oft erquickende Ruhe-Plätzchen in Feldern und Zimmern ausfindig gemacht.

26. Viel Genuß der Luft zu empfehlen, — bedarf es nicht erst meiner Beobachtung. Ich bemerke darum nur, daß auch hierinn der Nervenschwache Maas zu halten hat; theils um sich gegen eine folgende Wetter-Veränderung nicht allzuempfindlich zu machen, theils weil ein ungewöhnlich langer (etwa einen halben Tag dauernder) Aufenthalt in reiner, temperirter Luft, auch ohne Sonnenstich, mich leicht erhitzt hat. Ich

fand danebst die Regel gut, bei einer Witterung, die, ohne erschlaffende Hize, viele Feuer-Theilchen ausspendet, nur einen geringen Zusaz von jenen Getränken und Arzneien, die gleichen Zweck haben, zu sich zu nehmen, und so dem rechten Verhältniß wieder näher zu kommen.

27. Die kalte, reine Luft scheint die eben erwähnte glückliche Mässigung durch die Verbindung des belebenden und von Dünsten freien Elements mit der angreifenden Kälte, schon in sich selbst zu vereinigen; in dieser Hinsicht stimm' ich in deren Lobes-Erhebung ein. Andere, welche der Kälte an sich selbst das Lob zuwenden, stimmen doch auch damit ein, dafs man sich durch sehr sorgfältige Kleidung und Bewegung dabei zu wärmen habe.

28. Die feuchte Luft — unter der ich in meinen schlimmsten Jahren mich vom Reiten und Fahren nicht abhalten liefs, — hat mir den Schaden, vor welchem so sehr in allgemeinen Verhaltungs-Regeln gewarnet wird, nicht gebracht, weil ich warm bekleidet, am Kopf aber äusserlich weniger empfindlich und meistens an diesem Theil noch zu warm war, danebst mit einer guten Brust begabt bin. Hätt' ich mich hierinn mehr verwöhnt und das Stubensitzen angefangen: so wäre wohl nur mein Elend angewachsen. Mehr davon unter der Rubrik von der Leibesbewegung. — Am zuträglichsten war mir übrigens,

bei solcher Witterung: etwas mehr Beisatz von innerlicher Wärmung durch Nahrungsmittel, und nur die Verhütung eines vielstündigen Aufenthalts, besonders des ruhigen Stehens in der Nässe; wie auch nicht viele Oeffnung des Mundes, als wodurch sonst der Eindruck unnöthiger Weise verdoppelt und leichter schädlich wird,

29. In ähnlichem unschädlichen Bezug auf mich fand ich die Abendluft und bedaure noch, daß ich, in den ersten Krankheits-Jahren, an manchem schönen Sommer-Abend, mich gegen die streng verbotene Kühlung gekreuzigt, mich am Tag in der warmen Luft, späterhin im Zimmer erhitzt und vielleicht oft darum die Nacht mir verdorben habe. Wenn doch ein chronischer Patient, welcher eine allgemeine Regel billig in Ehren hält, sich über deren Beschränkung nach andern Regeln in Collisions-Fällen belehren lassen und seine eigenen Beobachtungen dem Arzt öfter, als einmal, eröffnen wollte! — Ich meines Orts bin im Mondlicht, auch jeweils aus Noth im Abendduft, ohne üble Folgen spaziert; nur nicht stille gesessen.

30. Weit empfindlicher war mir die Kühle der Morgenluft; und mich dünkt, es sey begreiflich, daß der ohnehin zu Schauern geneigte Nervenschwache, dem schon der Unterschied zwischen dem verlassenen Bett und der Stube merklicher ist, nicht

übler thun könne, als wenn er, in der Absicht sich zu roboriren, schon vor dem Frühstück mit dem hitzigen Starken — dem die Kühlung wohl thut und in so fern mit Grund für ihn Roboration heisst — einen Spaziergang auch nur im Garten macht.

31. Die Einwirkungen der Jahreszeiten bleiben immer groß, indess fragt sich, ob man ihnen nicht manchmal gar zu viel zuschreibt, woran unserer Vernachlässigung und andern Neben-Umständen ihr Theil gebührt? Wenn z. B. mancher Nervenschwache vom tiefen Winter rühmt, daß er sich in demselben besser befinde: so kann, so viel ich an mir selbst beobachtet habe, das Räthsel oft daraus gelöst werden, daß man anhaltend mit warmer Kleidung sich verwahrt, nur mitten im Tag, die sich gleichere Luft zu geniessen pflegt, und auch das schon gewohnte Einheizen gleicher betreiben läßt. Genauer beschaut, ist dasjenige, was dem Nervempfindlichen im Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter am schwersten auffällt, ein häufiger Wechsel in der Witterung, in der Ofenwärme und mehr oder minder warmen Leibes-Bedeckung. Darum größtentheils bleibt der Anfang und das Ende des Winter-Semesters ihm am beschwerlichsten, weil hierbei das rechte Verhalten mühsamer zu treffen und das beste doch nicht hinlänglich gegen die Gewalt der so oft erneuten Angriffe ist. Eben

darum hingegen ist der frühe und späte Sommer seines grössern Lobes werth, weil man zehnmal im Tage zum freien Luftgenuss aus den Zimmern mit Behaglichkeit übergeht, darüber mehr Bewegung sich macht, darüber besser verdaut u. s. w. — Den Vorwurf, welchen man oft in Deutschland gegen die äusserst erschlaffende Sommerhize hört, habe ich, nach meinem Gefühl, nur gegen einzelne schwüle Tage oder gegen eine Hize, wie sie 1797. war, gerecht gefunden; aber sonst in den gewöhnlich heissen Monaten hat einiger Abbruch an Speise und an Bewegung, mehr Kühlung und Waschen, mehr Schonung der Kräfte und Säfte, mich so geschützt, dass ich immer im Durchschnitt den hohen Sommer noch mehr, als den Winter preisen — übrigens auch diesem keine sonderliche Mehrung der Nervenleiden beimessen kann. Richte nach deinem Gefühl, in jeder Witterung, deine Lebensweise ein, wenn du weniger über die Verschiedenheit der Jahreszeiten zu klagen haben willst!

32. Das wärmere oder kältere Klima aber mag von weit mächtigerm Einfluss seyn; vielleicht ertrug ich den Winter nur, weil er nicht noch länger war, und die Wohlthaten des Sommers nicht kürzer, als in unserm südlichen Deutschland am Rhein, auf mich wirkten. Allein meine Erfahrung ist hier nicht ausgebreitet, noch sicher genug, um mehr zu sagen,

sagen, als dafs ich glaube, im Fall der Aenderung und der Wahl, eher noch eine etwas wärmere, als kältere Gegend suchen zu sollen.

33. Fast am empfindlichsten sind mir die Winde, im Frieren am Leib und in Erhizung des Kopfes, geworden. Ich erkläre es daraus, weil ihrem heftigen Andringen und Wegwehen der wärmern Atmosphäre, die nächst über unserer Haut schwebt, keine Kleidung, wenn sie nicht bis zum Schwizen dick ist, und noch weniger die poröse Haut selbst, zu widerstehen vermag; weil auch andererseits der unverwahrtere, ohnehin zur Hize geneigte Kopf vom Spiel des Windes um so mehr gereizt und nur noch empfänglicher für das nachmalige Eindringen der Wärme (sobald nemlich die heftige Kühlung von außen aufhört) gemacht wird. Meine Vorsichten dagegen sind: a) Den Wind gern zu vermeiden und im Wagen das geschikteste Eck zu suchen. b) Wenn der noch nöthigere Spaziergang in keiner stillern Stunde gefunden werden kann, lieber auf einem kurzen Stück Wegs öfter auf- und abzugehen, damit der Wind beide Seiten meines Körpers gleicher und minder anhaltend behandle. c) Bei einem langen Hin- oder Herweg aber — nebst der ob-erwähnten wärmeren Kleidung auf der Windseite, und dem öftern Frottiren — jeweils eine Minutelang rückwärts gekehrt zu stehen. Gegen Zugluft

in Gebäuden und Eingängen, ist sich, als gegen heftigen Wind, mit aller Thunlichkeit zu verwahren, und hier kann ein Mantel, um auch nur ein halbdutzend Schritte weit zu gehen, am rechten Orte seyn.

34. Die Lüftung der Zimmer geschieht am besten durch die obern Fensterflügel, nicht nur, weil sich die Dünste mehr oben sammeln, sondern um auch dabei die Wärme der untern Leibestheile und des ganzen Zimmers gleicher zu erhalten. Oft habe ich deßfalls den Unverstand in der Bauart auf Dörfern beklagen und dulden müssen, wo, in der ohnehin niedern Wohnstube, das ohnehin kleine Fenster blos an seinem untern Theil zur Oeffnung eingerichtet ist.

35. Endlich — ohne eine eigentliche Kur von Luftbädern, — behagt es mir doch jeweils, sowohl vor und nach dem Waschen, als auch manchmal bei trockner Umkleidung — im ganzen jedoch selten — den entblößten Körper, oder seine obere Hälfte, einige Minuten lang im Zimmer frei zu lassen, dabei langsam herumzugehn, mich öfters abwärts zu bestreichen und damit den anfänglichen Schauer zu vertreiben, nach angelegten Unterkleidern abermals noch einige Minuten so zuzubringen und dann erst allmählich bis zur Ordnung mich wieder zu bedecken.

F. Baden und Waschen.

36. Sogenannte Abwaschbäder — die unter die Rubrik der Diät gehören mögen — hab' ich vor meiner Nervenkrankheit zuweilen des Sommers im fließenden Wasser versucht; ich empfand immer gar empfindlichen Frost beim Hineinsteigen. Aehnliche Versuche mit lauem Wasser, während der Krankheit, bewirkten wenigstens über dem Hin- und Hergang, über der Entkleidung und beim Herauststeigen, im Bad selbst und nachmals im Bett, so viele schnell abwechselnde Empfindungen, dafs ich, nach meinem oft erfahrenen Gefühl, und nach meiner jezigen Schätzung der gleichen Temperatur- und Nerven-Ruhe, ihre überwiegende Schädlichkeit für meine Natur glauben mufs.

37. Selbst die warmen Fufsbäder seze ich für die meisten Fälle, in denen die Durchwärmung der Füße nur bezweckt wird — dem trocknen Reiben, Wärmen und Bedecken, bei weitem nach. Denn da man in jener Nässe nicht bleiben kann: so pflegen die weichern Füße, in dem nachfolgenden veränderten Zustand, nur desto mehr angegriffen, und in die Länge immer mehr geschwächt zu werden. Wenn jedoch in ausgenommenen Fällen schnelle Wirkung, die ich nicht erfahren habe, von einem Fufsbad geholt werden soll: so schützen abgeschnittene,

Knie und Waden bedeckende Strümpfe gegen die grössere Verkältung.

38. Bei allem Waschen, das zur Reinigung, Kühlung, oder Stärkung vorgenommen wird, muß ich mit dem Kopf anfangen, wenn er nicht erhitzt werden soll. Nie geschieht es schauerhaft-kalt — manchmal sogar lau — aber allemal um etwas weniger kühler, als des Kopfes eigenes Verhalten ist. Die Nässe, die länger in den Haaren haftet, und nach Umständen mit einem bloß genähten Kamm dahin gebracht wird, bewirkt ohnehin die Kühlung des Schedels allmählig. Unter diesen Einschränkungen glaube ich den kühlen Fomentationen des Kopfs, — die ich vielfältig, ohne und unter den Erhitzungen des Gesichts oder eines Ohrs, angewandt, und mit der sanften Bestreichung des Kopfs und Oberleibs verbunden habe — vielen Dank schuldig zu seyn. Jetzt, da ich ihrer nur seltener bedarf, dienen sie mir besonders noch, um zuweilen eine Stunde vor dem Bettgang, die dem Einschlafen hinderliche Kopfunruhe, Ohrensausen, und dergleichen, niederzuschlagen.

39. Ob ich mich schon, zu jedem Waschen, der eigenen Hände bediene; so können doch dabei die Pulsgelenke früher oder öfter abgetrocknet, allenfalls auch mit ihren kurzen Socken dazwischen bedeckt werden. Bei jeder grössern Wäsche

aber ist auch der Wärmekrug nah' und äusserst wichtig, um die Hände mitunter zu beleben.

40. Nach so weit besorgtem Kopf und Händen, werden andere Theile in der Ordnung ihrer Abfertigung erst entkleidet. Meistens zuvörderst die Arme, sodann der vordere Oberleib; nach ihm erst der Rückgrad, welcher mit dem wollenen Lappen (No. 4.) noch weitlos bedeckt geblieben war. Unterleib und Füße werden an einem andern Tag bearbeitet, um nicht bis zur Ermattung zu kommen. Auch alsdann hab' ichs noch nützlicher gefunden, den einen Fuß vorzunehmen und wieder zu bedecken, ehe noch der andere blos gemacht wird; theils damit keiner der Verkältung lange ausgesetzt sey: theils damit ich zwischen beiden Acten gelassen herumgehn, und einer Erhizung des Kopfs zuvor kommen könne. Allemal werden ohnehin dessen Fomentationen unter dem weitem Waschen fortgesetzt.

41. Mein Thermometer für alles Waschwasser ist die Behaglichkeit. Ein geringer Grad von Kühle thut mir fast immer am Kopf, aber nur in mancher Stunde des Sommers am ganzen Körper wohl; ich treffe also hiernach die Mischung. Nichts desto weniger steht warmes Wasser daneben, und wenn einmal von diesem darunter muß, wie in den meisten Fällen noch geschieht: so ist ein mehrerer Grad der Wärme mir unschädlicher, als einer zu wenig, weil

das Wasser von selbst in jeder Secunde Feuertheilchen verliert, und weil die Vermeidung des Schauderns mir so wichtig ist.

42. Die etwas längere Zeit, die einem solchen Waschen allerdings zu widmen ist, läßt sich reichlich einbringen durch dessen Seltenheit. So lange ich den Zweck der Reinlichkeit und Erfrischung nicht von der blossen Gewöhnung abgesondert hatte: so vermeinte ich alle Tage ein Paarmal das Gesicht, alle Wochen den ganzen Leib waschen, auch wohl gar an die Frühstunde — in der doch der Nervenkranke oft schwächer ist und darauf im Ausgehen sich noch mehr Veränderungen aussetzt — mich binden zu müssen. Seitdem ich aber von einem dicken und nicht schmuzigen Manne weiß, daß er, ausser einer Badkur im Jahr, sich nicht eigentlich wasche, sondern nur der Unreinlichkeit mittelst eines feuchten Schwammes begegne, (seit 1795.) schlage ich einen zweckmässigen Mittelweg ein. Die oben gepriesenen Unterkleider von Englischem Flanell helfen schon mit zur Reinlichkeit, und machen eine Veränderung durch Nässe seltener nöthig. Indessen seit ich an Fleisch zulege und meine Haut wieder transpirabler ist, tritt auch verhältnißmässig das Bedürfnis des Waschens um etwas öfter ein, und ist auch unschädlicher, weil die Schauer nicht mehr so stark und bedenklich sind.

G. Wärmemaas beim Schlucken.

43. Wenn zu heifs und zu kalt , wie alle Extreme , überhaupt schädlich sind ; so wird das auch von dem zum Theil noch empfindlichern Magen gelten. Und eben so wird folgen , was ich oft gefühlt habe , dafs bei einem Nervenschwachen mancher Grad von geschluckter Wärme und Kühle , den der Starke noch nicht zu unterscheiden braucht , für jenen schon ein Extrem heissen kann.

44. Der Behaglichkeit im Munde traue ich hier wenig ; er ist glücklicher Weise zu minderer Empfindlichkeit , bei dem so unvermeidlichen Wechsel der ersten Berührungen eingerichtet. Wir fühlen ja oft erst im Schlund oder blos im Magen das Brennen einer Hize , den Druck einer Kälte. Das Gefühl im Magen also , und nicht einmal dieses allein , sondern dazu auch andere , lang beobachtete Erfolge , müssen zugleich zum Maasstab dienen.

45. Die wichtigste Anwendung meiner Erfahrung hierinn geht auf das kühle Getränk , danebst auf Obst , Salat u. s. w. Wenn wenig desselben und gerade zu einer Zeit genommen wird , da so viel überflüssige Feuertheile im Magen sind , dafs sie jenes wenige beim ersten Ankommen bemeistern können : so mag es unschädlich hingehen ; und so begreife ich auch , wie mancher wohllebende Magen , dessen Ei-

genthümer sonst über Nervenschwäche klagt, dennoch nach der Tafel, zwischen den starken Weinen und dem Caffee, selbst sein Eis behaglich findet, oder dafs ein Soldat im Marsch seine Hize am Brunnen löscht und fortmarschirend gesund bleibt. Aber diese Vertreibung eines bösen Geistes durch den andern, wenn auch ihre Stärke gegenseitig immer gleich gehalten werden könnte, ist doch gewifs kein gutes Mittel für den, der langsam leben will; wie viel weniger für den, der erst wieder aufleben soll. Hier ist die Rede von der gewöhnlichen Tages-Ordnung, nach der er nur so viel Hize, als er bedarf, höchstens noch ein wenig zum Vorsparen, aber nie so viel, als zum raschen Verbrauch da seyn müfste, in sich bringen soll. Wallt ihm indessen einmal ein Feuer zum löschen auf; so führt ihn dennoch eben das laue oder wohlüberschlagene Getränk noch sicherer zum Zweck, welches auch für den gewöhnlichen Fall, als gleichere Temperatur, als bester Schuz gegen Nervenschauer, mir seit 1795. überaus wichtig geworden ist. Im Jahr 1797. war ich eher wieder im Stand kühl zu trinken, und thue es nun öfter wieder; aber immer noch mit Mässigung, entweder im Grad der Kühle, oder mittelst geistigem Gehalt des Getränks, wovon die nachstehende Nummer handelt.

46. Wenn das kühle Getränk nur Wasser ist, so empfinde ich jetzt, seit ich mich davon entwöhnt

habe, die Unannehmlichkeit im Magen stark und schnell. In den Jahren der Krankheit war mir dies Zeichen, durch die vorherige und unterhaltene Gewöhnung an kaltes Wasser, geraubt; mein ganzer Zustand aber hatte dennoch grössere Schwäche und Elend bewiesen. Ohne hier in weitere Folgerungen aus dieser erheblichen Beobachtung einzugehen, wovon noch mehr in folgendem Abschnitt N^o. 71. etc. vorkommt, kehre ich einstweilen zu meinen Vorsichts-Regeln gegen innere Verkältung zurück, wornach ich Wasser, wenn es kein warmes, sondern nur wohl überschlagenes Getränk ist, nicht mehr pur, sondern in der Vermischung mit wenigstens der Hälfte guten Weins, oder mit etwas Kirschengeist, für den Durst nehme, der mir eben dadurch am besten gestillt wird.

47. Was ich in der Tages-Ordnung geniesse, ist, in Bezug auf Wärme und Kälte, folgendes: Statt, wie ehehin, mit ein paar Gläsern kalten Wassers, fange ich mit dem warmen ersten Frühstück an. Das zweite ist entweder auch warm, oder es besteht aus überschlagenem Wein zu etwas kaltem Essen. Unter der Malzeit wird kein Tropfen Wassers zu den warmen Speisen hinzugethan; aber überschlagener Wein — der eben nicht eckelhaft lauseln muß, und dessen Feuertheile von selbst ein Gegengewicht halten — ist mir behaglich. Nachmittag,

wenn ich anders einen innern Beruf zum trinken fühle, wird meistens nach der Nummer 46. verfahren, und vor Schlafengehn wird ein wenig Kirschegeist unter Wasser — oder eine wärmlichte Tasse Thee nur dann, wann die Ausdünstung und Wärme der Glieder einer Förderung bedarf — genommen.

48. Um beim Erwachen und Dursten in der Nacht immer warmes Trinkwasser zu haben, bediene ich mich jener Art Nachtlichter, deren kleine Flamme ein aufgesetztes Schüsselchen wärmet.

49. Um in fremden Häusern mir mein Bedürfnis besser zu sichern, finde ichs oft noch gut, etwas Kirschegeist, oder alten Wein, rein oder schon mit Wasser vermischt, im Sack zu führen: übrigens alles, was ich im Munde noch um etwas zu kalt fühle, eine halbe Minute etwa in demselben aufzuhalten und so erst zu wärmen.

50. Wenn unter diesem Benehmen erst, und schon bald nach dessen Anfang, meine ganze Maschine sich gestärkt hat, der Magen alles, und noch mehr als sonst, vertragen kann; besonders auch die gefährlichen Blähungen auffallend gemindert und die Ordnung in den Stülen besser hergestellt worden: so mögen die Heilkundigen näher bestimmen, wie viel oder wenig Antheil meine Enthaltung von kaltem Trinken, neben den andern Ursachen zur Besserung, welche in eben diese Zeit fallen, ansprechen dürfe?

So viel aber folgt, glaub' ich, schon, daß nicht das laue und warme Getränk an sich als allemal erschlafend und die Stärkung der Maschine hindernd — das kalte hingegen nicht als eine nothwendige Bedingung zur Stärkung — anzunehmen seyn wird.

H. Allgemeine Betrachtung.

51. Ich berühre, zum Schluß über diesen ganzen Abschnitt, einen Zweifel, der mir, wie vielen Theilnehmenden, aufgestossen war, ob nemlich diese Gewöhnung (zur Wärme und gegen die Kälte) nicht dennoch, in die Länge, zur Verwöhnung, die immer weiter gehe, und zu schlimmerer Schwäche ausarten müsse? — Dank diesmal dem Drange der Krankheit, der mir nicht Zeit liefs, über entfernte Möglichkeiten die sichtbar-nahen Hülfsmittel zu verstossen! Aber ich beruhige mich jezo, unter weit besserer Herstellung meines Kraft-Gefühls, auch noch aus folgenden Gründen über jenen Zweifel. Die Natur hat den Menschen mit seiner feinen Haut unter diejenigen Thiere gerechnet, die in temperirten Zonen vieler Wärmung bedürfen. Wem deren viele von innen herausströhmt, nur der braucht weniger Zusaz. Vorausgesetzt nun, daß ich jedes Uebermaas von Hize, so sehr als die kleinste Verkältung scheue, und daß ich mich dabey der frischen Luft in keiner Witterung entziehe — gehen al-

le beschriebene Maasregeln nur auf die Temperatur hinaus, die dem Gesundheitsgefühl am ähnlichsten, also wohl auch in die Länge am zuträglichsten ist. Uebrigens nimmt, bey einem gründlichen Anwuchs der Kräfte, die allzu grosse Empfindlichkeit gegen ein bifschen Uebermaas an Wärme, wie an Kälte, zugleich wieder ab. Ich darf mich jezt wegen beider nach und nach weniger binden, und auch aus dieser Erfahrung scheint die Furcht, als ob mehr denn zweijährige, viele Wärmung einen Körper verderben müsse — in Ansehung des meinigen, der mit an Kälte gelitten hatte, widerlegt zu werden.

Zweiter Abschnitt.

Hinsicht auf Nahrung, und Entladungen des Körpers.

Tageszeiten zur Nahrung. Speisen. Getränke. Arzneien. Nahrung von aussen her. Natürliche Entladungen. Stuhl. Urin. Wind-Abgang. Ausdünstung. Zeugungssäfte. Speichel. Nasenschleim. Ohrenschmalz. Ueberladungen und diesen entgegengesetzte Ausleerungen.

Wie wichtig dem Nervenschwachen die Tages-Ordnung, die Quantität, die Qualität und Vermischung in den gewöhnlichen Nahrungs-Mitteln, sodann die Beobachtung und Förderung der Entladungen sey, begreift sich schon daraus, weil ihr Einfluss täglich mehrmals, ja wohl unauthörlich, mithin viel häufiger als der der Arzneien, vorkommt.

J. Tageszeiten zu Nahrungs-Mitteln.

52. Das baldige Frühstück war mir, zur Zeit meiner Nervenschwäche und des damit verbundenen Heifshungers, eines der dringendsten Bedürfnisse. In den vielen Jahren, da ich glaubte zuvor noch Wasser trinken und dann wenigstens eine Viertelstunde warten zu müssen, erlitt ich oft harte An-

fälle in dieser öden Zwischenzeit. Jetzt empfinde ich jene Gierde nicht mehr, aber Lesen und Schreiben vor dem Frühstück wird unterlassen, weil sonst sicherer der Kopf umnebelt und erhitzt wird.

53. Nach der Mitte des Vormittags fühle ich abgespannen zu haben; das zweite Frühstück ist so sehr Bedürfnis, als das erste war, und pflegt sichtbare Belebung zu geben. Also wird nicht ausgegangen, ohne wenigstens Brod im Sack zu haben; aber eine Stunde weit über Land, oder zu anhaltendem Geschäft in einem fremden Haus, steckt auch Wein und kalter Braten in der Tasche.

54. Wenn nach geschlagener Mittags-Stunde der Magen sich früher meldet, als es aufgetragen ist; oder wenn im Wirthshaus erst von Viertel- zu Viertelstunde der Teller und das Salzfaß auftreten, oder wo auch der Nervenschwache eingeladen seyn mag: so verlange er eine pränumerirte Tasse Fleischbrüh und nehme dazu Brod. Dies hat mir den Appetit nie verdorben; aber grosse Uebel, die ich in entgegen gesetzten Fällen erlitten hatte, kamen nun nicht auf.

55. Am Mittagstisch selbst, hab' ich von 2. gleich wichtigen Regeln die eine, nemlich sich satt zu essen — fast immer mit vollem Geschmack befolgt, und mich darauf an Nachmittagen stärker, als an Vormittagen gefühlt. Die andere Regel,

sich nicht zu überladen, überschritt ich jeweils und gedenke der üblen Folgen unten.

56. Die Vorschrift, in den ersten Digestions-Stunden nichts, als im Fall des Durstes einen kühlen Trunk, zu geniessen, beobachte ich streng. Da aber nach ungefähr 5. Stunden einige Regung des Appetits zu kommen pflegt: so wird, ohne diese erst abzuwarten, bei zuvor nicht überladnem Magen ein kleines Gouté genossen.

57. Die Abendmalzeit ist sparsam und pünctlich in der Zeit; so, daß ich in 2. Stunden nach ihrem Vollzug ohne Verdauungs-Beschwernisse zu Bett gehen kann.

58. In der Nacht steht Brod, trockne Chokolade u. dergleichen, wie auch Getränk in der Nähe, damit, beim Erwachen in irgend einer Stunde, das etwanige Bedürfnis sogleich könne gestillt werden. Denn der Hunger hat sich als einen meiner gefährlichsten Feinde dargestellt; und eben so wird jedem (bei mir seltnerem) Durst bald begegnet.

K. Speisen.

Ohne hier die documentirte Krankheits-Geschichte zu wiederholen, erinnere ich nur, von welcher Zeit an alle meine härteren Nervenfälle nicht allein aufgehört, sondern zugleich auch die Blähungen sich sehr gemindert, die Stühle ordentlicher sich eingefun-

den und im Ganzen die Kräfte sichtbar zugenommen haben; nemlich von eben der Zeit an, da ich anfieng nach der stärkenden Diät in so weit zu leben, als hier folgt.

59. Kräftige Fleischbrühsuppen, die lange auch mein Frühstück waren, geniesse ich bei jeder Mittags- und Abend-Malzeit. Die getrocknete Fleischbrühe in Täfelchen aber hat mir nicht nur auf Reisen, sondern auch zu Haus, wenn ich, gegen die Einrichtung in der Küche, in wenigen Minuten schon gut hierinn bedient seyn wollte, trefflich genutzt.

60. Fleisch selbst bleibt meine Hauptnahrung, und ich finde einen seiner Vorzüge schon darinn, dafs es in kleinerer Masse zur Mehrung guter Säfte hinreicht, also nicht so leicht, wie die Gemüser, zu Ausdehnungen des Magens, Ueberladungen, Blähungen und andern üblen Folgen hinführt. Den sonstigen Gefahren der starken Fleischnahrung — nemlich zu vieler Hize, Schärfe, Fäulnifs — war ich, bei meinen wenigen und reinen Säften, nicht ausgesetzt. Ich konnte auch immerzu das Fleisch in allen Gattungen vertragen; und fand, dafs bei der Frage: Was man unterlassen müsse? nicht so viel auf die Schwäche der Person, als auf die Schwäche oder Stärke ihres Magens unter andern zu sehen ist; und der war noch gut bei mir. Hauptsächlich hab'

halt' ich mich an die dem Menschen so wohlthätigen Thiere, an Rind und Kalb, danebst an Hühner, auch, wenn er zart genug ist, an den Hammel. Aber das Schwein hab' ich für den jeweiligen Nebengenuss so wenig ausgeschlossen, als Wildpret, Krebse, anderes Geflügel und Fische. Kaltes Fleisch ist mir — unter Voraussetzung des kleinen Kauens, der Absonderung der Drüsen, und des allzuvielen Fettes — gleich gut bekommen. Gebraten, oder gesotten, scheint nicht viel Unterschied zu machen, wenn das Fleisch nur saftig bleibt. Von geräuchertem und gesalzenem esse ich auch jezo nur selten und wenig. Wenn übrigens an einem einzelnen Tage — wie ehemals bei schweren Nervenleiden und jetzt bei Rheumatismen, in schwüler Sommerhize u. s. w. der Appetit zum Fleisch mangelt: so wird diesem Wink der Natur alsbald nachgegeben, aber ohne dafür mit andern Speisen, an die jezt der Magen noch weniger (zur Hauptnahrung) gewohnt ist, sich in der Quantität zu versündigen.

61. Mit gleichem Nutzen und Vergnügen genieesse ich oft von Eyern, Milch, Butter, und was sonst eßbares, reines, von unsern gespeist werdenden Thieren kommt; gestehe auch, seit der glücklichen Erfahrung an mir selbst, für die längst bekannte Meinung eingenommen zu seyn, daß solche Thiersäfte schon näher, als die meisten Pflanzen, zu dem,

(einem chronischen Schwachen oft nöthigen) schnellen Uebergang in kräftige Säfte der menschlichen Maschine vorbereitet seyen. Dies gilt von Landthieren noch mehr als von Fischen. Den blähenden Honig aber rechne ich um so weniger hieher, da er aus vorzüglich luftigen Pflanzen zusammen getragen, und von seinen kleinen Sammlern nicht genug zu jener thierischen Beschaffenheit, von der hier die Rede ist, umgearbeitet wird. Weiche Eyer sind mir besonders zum zweiten Frühstück geschickt. Mehr Milch leistet vorzügliche Dienste, wenn ich, bei innerer Wärme, zugleich Kühlung und Nahrung brauche. Auch ein wenig gestandene, oder saure, kann ich in der Sommerhize (zumal mit Zucker und Zimmet bestreut) ertragen. Nicht leicht andere als Kuhmilch hab' ich genossen.

62. Ich gehe hier auf die Pflanzen über, deren Schleim uns nährt. Wenn sie verhältnismässig weniger nähren, als die Speisen des Thierreichs, und wenn sie dagegen das weitere Verdienst haben, zum Widerstand gegen Fäulnis und Verstopfungen viel beizutragen: so läßt sich daraus schon begreifen, warum sie als Nahrungsmittel desjenigen, der nicht an den letztgenannten Fehlern, aber an allzuwenigen Kräften und Säften leidet, nicht gerade den ersten Rang einnehmen.

Brod, unsere wichtigste Pflanzen-Nahrung, as ich immerhin, wie Jedermann; nur hab' ich in späte-

rer Zeit angefangen, es für ein Vorurtheil anzusehen, und aufgehört, es meinen Kindern zu predigen, als ob die Gesundheit und die Artigkeit zusammen foder-ten, auf jeden Bissen Fleisch einen Bissen Brod zu essen. Ich glaube jezt die Menge dieser Beimischung besser nach der Fette oder Trockenheit der ganzen Malzeit zu ermessen. Wer schon Mehlspeise, Griessuppe, Grundbirnen u. s. w. genießt, bedarf zu gleicher Zeit wenig, oder gar keinen Zusatz von Brod. Dafs sogar eine vorstechende Menge des leztern im Magen Säuren und Schärfen bis zum Scorbüt hervorbringen könne, haben Aerzte behauptet. — Nur kein, in seinen Bestandtheilen fehlerhaftes, oder schlecht ausgebackenes! Das vom feinsten, blossen Korn, wie es die Natur z. B. auf dem Hundsrück hervorbringt, war mir meinem Gefühl nach das kräftigste; dem gemeinen schwarzen Brod hingegen das gemischte und das ganz weisse vorzuziehen, welches ich aus Dinkel (Spelz) gebacken as.

63. So nützlich als die leztere Gattung, und keineswegs mit dem durch übertriebene Fette und Festigkeit schädlichen Backwerk zu verwechseln — sind zuweilen Kuchen von Hefenteig nur mit weniger Butter, oder mit Milch angemacht, defsgleichen Zwieback, Biscuit u. s. w. Im Grund der nehmliche Stoff, wie Brod, der nur noch leichter gebacken, oder durch mässige Beimischungen noch nahrhafter

gemacht ist. Mehlspeisen vieler Art hab' ich mit gleichem Vortheil genossen.

64. Reis und unsere Halmfrüchte von Gerste, Haber, haben mir, zu dickem Schleim gekocht, die meiste Nahrung aus dem Pflanzenreich gegeben. Besonders ward Gerste fleissig zur Abend-suppe gewählt, weil sie etwas Kühlung bei sich führen soll. Hirse und Sago hab' ich nur selten genossen.

65. Gemüse waren in dem ersten Genesungsjahr fast ganz verbannt. Im zweiten hielt ich einige Einmischung dieser Naturgabe auch für meine Beschaffenheit für gut; aber a.) nur als Nebenspeise, nur in geringem Maas (wie Gemüs zum Fleisch, nicht wie Fleisch zum Gemüs) und nicht einmal täglich; b.) mit Unterscheidung der Wurzel-Hülsen- und Krautgemüse. Den letztern werd' ich wohl niemals mehr trauen, zumal da ich, nach der Entwöhnung, empfindlicher gegen ihre viele eingesaugte, den Unterleib so beschwerlich ausdehnende, wässrige und luftige Dünste geworden bin. Dies schließt aber die Befriedigung nicht aus, die ein bescheidener und doch leckerer Gaumen an den Erstlingen des Frühjahrs, mit ein Paar Bissen sich schon verschafft; noch weniger die Benutzung kräftiger Kräuter, die als Küchengewürz zu andern Speisen dienen. — Von Hülsenfrüchten eigne ich mir nur ihr Mark oder Mehl zu; und so hat ein halber Teller durchgetriebener

Erbsen weniger blähende Last für mich, als eben so viel Sauerkraut. Die genießbareren Hülsen von Bohnen und Zuckererbsen aber mögen ungefähr in gleichem Rang mit den Krautgemüsen stehen. — Bei den Wurzeln ist die Art sehr verschieden; manche Rüben u. s. w. blähen mich so stark, als manches Grüne. Am ersten halt ich mich an Grundbirnen, welche in vielfältiger Gestalt so verdienstlich sind; an die ziemlich unschuldigen gelben Rüben, und an die Schwarzwurzeln (Scorzonæri,) die jedoch wegen ihres feinen Salzes nur des Mittags, unter der Vermischung von ungleich-mehr Fleisch, Brod und Wein, mir gut bekommen. Ueberhaupt war es, nach vieljähriger Erfahrung, immer für mich übel gethan, dergleichen so genannte leichte Speisen für den Abend auszusuchen; denn mein Magen konnte besser das Fleisch, als die Blähungen bemeistern.

66. Salate verdienen immer noch mehr Warnung als die Gemüser; theils als gewöhnlich-kalter Genuß, theils wegen der vorstechenden Essig-Säure. Am wenigsten hat mir Grundbirn-Salat mit etwas Gewürz, oder wärmlicht mit etwas Speck angemacht, geschadet.

67. Vom Obst hatt' ich mich in dem ersten Genesungsjahr — vorschriftmässig, und, wie ich glaube, wohlthätig — fast ganz enthalten. Eine einzige Weintraube (unter Ausspuckung der Bälge), ein halber Apfel u. s. w. wurden nur sehr selten, und nur mit

etwas Wein und Brod genossen. Im zweiten Genesungsjahr begnügte ich mich, damit etwa höchstens noch einmal so viel zu thun. Gewifs hat die Natur das Obst zu menschlicher Nahrung überhaupt, und besonders seine frische Säure zur Kühlung in der warmen Jahrszeit, so wie seine edle Kraft, das Blut zu verdünnen, Schärfen einzuwickeln und der Fäulnifs zu begegnen, zur Wohlthat für maste Körper &c. bestimmt. Aber daraus folgt nicht, dafs es auch einem Nervenschwachen meiner Art sehr angemessen sey. Mir bleiben anderer Gaben genug, die dem Uebrigstarken eher schädlich werden. Indefs darf ich unter obiger Vorsicht jezt manche Obstgattung, z. B. Pomeranzen, Pfirschen, Apricosen, Erdbeeren, Trauben &c. noch eher denn Zwetschgen und Birnen — welche mich auf der Stelle zu blähen pflegen, — auch rohes Obst, das die angemessene Kühlung in der warmen Jahrszeit mit sich führt, noch eher, als dörres, geniessen. Wem das dürre, in der Menge einer Hauptspeise und im Wintersemester, gut bekommen soll, der mufs durch starke Leibesbewegung oder stärkere Beschaffenheit überhaupt, den Blähungen widerstehen können. Eine Ausnahme im Kleinen machen mir jeweils einige Quitten-oder Aepfelschnitze und solche Confitüren, die Zucker und etwas Gewürz enthalten. So viel von einzelnen Speisen; und nun noch ein Paar allgemeine Beobachtungen.

68. Wenn für die nächste Nacht, oder den Tag,

eine grössere Verwendung guter Säfte, oder eine längere Kopfanstrengung bevorsteht: so kann oft die nächst vorherige Malzeit schon auf solche Nahrungsmittel, die zu schnellerer Absonderung und Ersetzung derselben Säfte, oder zum bessern Ausdauern dienlich sind, (z. B. auf mehr Milch, Eyer u. s. w.) gerichtet werden. Eben diese Regel gilt mir noch viel mehr von dem vorangehenden oder dem nächstfolgenden Frühstücke. Das trefflichste ist alsdann ein Eyergelb mit Wein und Zucker, warm und zu einer starken Tasse voll gekocht.

69. Ausser den sanftern und alltäglichen Gewürzen von Salz und Zucker, sind mir einige andere, bei seltenem und sparsamen Gebrauch — der sich ungefähr nach den mehr, oder weniger verdaulichen, fetten, vielen Speisen richtet — wohlthätige Hausmittel; als: Zitronenschalen, Pomeranzenschalen, mit Most angesetzter Senf, Ingwer, Anis, Zimmet, Pfeffermünzetäfelchen. Der rohe Pfeffer hingegen und die Nelken, die mich im Munde brennen, bleiben dem höhern Alter etwa vorbehalten.

70. Vielleicht kein einziger Artikel aus irgend einem Küchenzettel ist dem Nervenschwachen, blofs zum Versuchen, schon an sich schädlich; alles, oder das meiste, kommt auf die Quantität der Qualitäten und auf das zu verhütende Vielerlei, in eben derselben Zeit, an. Derjenige ist, dünkt mich, meistens ungerecht, der die Köche der Reichen und

ihre Kunst mörderisch heisst. Ihre saftige, Geschmackvolle Zubereitung scheint nur in so fern, als sie eine leichtere Verführung zum Uebermaas ist, schädlich, ohne dieses aber dem Reconvalescenten, wie dem Gesunden und dem blofs-Nervenschwachen, besser als eine ganze Apotheke zu seyn. Ja vielmehr wäre, in einer Apologie der Köche, das gute Aussehen ihrer Herren anzuführen, die oft nicht so ausdauern möchten, wenn nicht die kräftigsten, reinsten Speisen und Getränke, nebst der Ruhe, sie unterstützten.

L. Getränke.

71. Ich fange beim grossen Erfrischungs- und Auflösungsmittel, beim Wasser, an, um die nöthigen Einschränkungen im Genusse dieser Wohlthat zu bestimmen. Nachdem oben schon (N. 46.) die für mich üblen Folgen der Kälte beim Wassertrinken vorgetragen worden sind: so hab' ich hier nur einiges in Hinsicht auf die Menge und Beschaffenheit zu ergänzen. Wer mir vor und während den ersten Krankheitsjahren gesagt hätte, dass ich, ohne Erhitzung und zu besserer Erreichung der Stühle, das blosse Wasser vor dem Frühstück, vor, unter und bald nach dem Essen überhaupt fast ganz, beseitigen könnte — der hätte mein Vertrauen nicht gewonnen; und so hat auch hier erst langer Schaden ein Vorurtheil berichtigt. Jezo begreife ich, dass in einen Körper, der kein Uebermaas von Hize, und keine zähen

oder scharfen Säfte enthält, oft schon genug wässrige Feuchtigkeit komme durch Brühen und Saft der Speisen, durch alle nahrhaftere Getränke und selbst durch die unaufhörlich eingehauchte Luft; dafs wohl allenfalls 1 oder 2 Stunden nach der Mahlzeit, beim Gefühl des Durstes, das Wasser am ersten geschickt ist, die im Magen schon zum Brei verarbeiteten Speisen nun gleicher zu verdünnen; dafs hingegen, neben der flüssigen Suppe, das Eingiessen des Wassers ganz überflüssig und um so schädlicher sey, da es den zur ersten Verdauung dienlichen Magensaft allzudünn und kraftlos macht, gerade in der Tageszeit, da er am kräftigsten wirken soll. Ich übergehe die Erzählungen von manchen alten Leuten, die sich, ohne gewöhnlich Wasser zu trinken, wohl und stark befunden haben; und meyne, folgende zwei Regeln seyen schon an sich eben so einleuchtend, als für mich erprobt. Nehmlich

a) dafs das tägliche Wassertrinken, bei unserer Lebensweise, zumal bei schwachen Körpern, nicht als allgemeines Bedürfnis vorauszusetzen sey; und b.) dafs, so oft nur der Stillung des Durstes wegen getrunken wird, nicht mehr, als man dazu nöthig fühlt, auf einmal zu thun sey, um den Trunk oft genug ohne Schaden wiederholen zu können. Mir genügt im letztern Fall meist schon an einer kleinen Tasse für einmal.

72. Dafs schlechtes Wasser schädlich sey — bedarf keiner Ausführung. Ich bemerke nur, dafs alsdann die Probe, gar kein blosses Wasser zu trinken, um so mehr zu empfehlen, und im Nothfall ein wenig Absud oder überschlagener The vorzuziehen ist. Hingegen bei mittlerer Gattung — wie bei gutem Wasser, das ich nur zu Vermeidung der Kälte überschlagen nehme — pflege ich lieber ein wenig ganz warmes mit ganz frischem zu vermengen, damit von der Kraft des letztern mir alles bekomme.

73. Die Mineralwasser betreffend, will ich den Aerzten nicht vorgreifen in Ziehung der Bilanz zwischen deren Heilkräften und Schädlichkeiten für Nervenschwache; auch nicht in Beantwortung der Frage: „ob nicht die Natur diese Kurart etwa vorzüglich zur Kühlung phlogistischer Körper, zur Auflösung zäher Säfte bestimmt und die Eisentheile nur als Nebenzweck, als Schutz gegen die Wasser- und Luftmenge für solche Körper — darum aber noch nicht zur Einladung der meisten Schwachen, beige-mischt habe?“ Mir zumal hat, (laut meiner Krankheitsgeschichte Kap. V.) auch der laugemachte Pyrmonter nicht gut gethan, bis ich blos den China-The mit anbrühte und Milch, Zucker und Brod darunter genofs. — Allenfalls labt mich bei der Sommerhize am besten ein Glas Fachinger, das mit etwas Zucker, wohl auch mit Wein vermischt, schon einen Theil

seiner vielen eingeschlossenen Luft, bis es zum Gaumen gelangt, entwickelt hat. Aber auch dies gilt mir nur als jeweilig-freier Genuß im ganzen Sommer-Semester und nicht als eine in etliche Wochen zusammengedrückte Kur.

74. Dem Bier ist — bei der Geneigtheit zu Blähungen, und da mirs an besserm Getränk und nahrhaften Mitteln nicht fehlt — bisher ganz entsagt.

75. Wein — diese köstliche Gabe für Schwache, — schmeckt mir erst vorzüglich seit der veränderten Kost. Er ist mein mässiges Hauptgetränk, wie das Fleisch meine Hauptspeise. Unmittelbar nach der Suppe wird — um auch der schnellen Ausdehnung des Magens, die durch die warmen, wässerigen Dünste geschieht, zu begegnen, — ein Glas, und im Verfolg der Malzeit noch ein Paar Gläser getrunken; jeweils zum zweiten Frühstück — auch zum Gouté ein kleines Glas, und nicht viel mehr als eines zum Abendessen. An Tagen nur, da der Wein sich meinem Gaumen feuriger fühlen läßt — seit meiner Genesung ein seltener Fall — wird weniger, aber doch immer zur Mittagsmalzeit etwas, von ihm genossen.

76. Von schlechtem Wein hab' ich keine Erfahrungen gemacht; unter den guten und abgelegenen aber folgende Gattungen unterschieden. An den weissen Weinen bleibt zwar allemal die Säure mehr oder weniger fühlbar. Doch leiden hieran besonders

die Mosel-und Rheinweine; oder wenn ein hohes Alter sie mit Süsse geweiht hat, so sind sie für gewöhnliche Tischweine zu hizig. Ich befand mich am besten bei dem sogenannten Markgräfler und bei einem kleinen Zusatz von fremder, vorzüglicher Gattung. Eine Vermischung des gewöhnlichen Weins, die im kleinen Glas mit ungefähr einem Viertel Malaga geschieht, und dazu ein getunktes Semmelbrod, schmeckt manchmal zum zweiten Frühstück, oder zum Gouté. Die fremden süssen Weine überhaupt — unter denen ich aus vorzüglicher Erfahrung den besten Ungarischen, den Vin de Lunelle, den Malaga, den Capwein nenne, — sind Balsam für meine Empfindung, ein schnelles Mittel gegen anwandelnde Nervenschwäche, und manchmal — versteht sich mit wenigen Schlücken — eine Beförderung des Einschlafens. Die rothen Weine, denen ich lang Verstopfungen beimaas, sind deßfalls jezt bei mir gerechtfertigt. Sie haben bekanntlich die Säure der gewöhnlichen weissen Weine nicht, auch legt man ihnen mehr zusammenziehende und in so fern mehr stärkende Kraft bei. Ohne dies zu ergründen, trink' ich sie zur Abwechslung gerne und sie bekommen mir wohl. Weit köstlicher wird ein zweites Frühstück von Eyer gelb und warmem Wein, wenn es aus rothem gemacht ist.

77. Nach dem Wein ist Caffé mein erheblichstes Getränk. Zur Zeit der Krankheit wagte ich nur nach Tisch eine kleine Tasse zu trinken; ohnerachtet ich

nie die Wallungen darauf verspürte, vor denen ich Furcht hatte, dagegen aber auf meine Morgensuppe Durst litt. Jetzt finde ich mein bestes erstes Frühstück in zwei Tassen Caffé mit Milch, die zu zweien Drittheilen von jenem componirt sind und worin bald weisses, bald schwarzes Brod getunkt wird. Unmittelbar nach Tisch wurden meistens 2. Tassen purer Caffé in dem ersten und zweiten Genesungsjahr getrunken. Jetzt im dritten finde ich nur eine Tasse zur Verdauung, oder zur heilsamen Betriebsamkeit im tiefern Unterleib, nöthig — vielleicht auch dies nur, weil ich mich so gern daran gewöhnt habe, daß ich das Gegentheil nicht ohne Noth versuchen mag. Denn Gewöhnung liegt allerdings zum Grund, wenn man einen täglichen Genuß aus andern Welttheilen holen muß.

Nichts wird verschiedener, und selbst in guten Häusern so häufig schlecht zubereitet, als diese bald saure, bald trübe, bald verbrannte, bald hell-gelbe Brühe. Der empfindliche Kenner kann daher nicht besser thun, als den Einkauf nicht nur, sondern auch die Caffé-Maschine einer eigenen Direction zu würdigen, damit ihm reiner Geschmack und Kraft in klarem dunkelbraun zufließe. Nur beim Frühstück lasse ich gebrannte gelbe Rüben oder Eicheln zu 1. Drittheil unter den ächten Caffé mischen; weil es mit der Milch gleich gut dem hungrigen Magen schmeckt.

78. Chocolate — mehr Speise als Getränk — wird auch mehr trocken, im Sack und am Bett, gegen den Hunger bei mir bereit gehalten, als getrunken; im Ganzen, zu Verhütung heftiger Triebe, wenig genossen; allenfalls aber die gute Sorte, — deren Vanille die fetten Cacao-Bohnen unschädlicher macht — dem sogenannten Gesundheits-Chocolate vorgezogen. Den neuern hab' ich vor dem alten, wegen seiner leichtern Auflösung, gewählt.

79. Gebrannte Wasser nehme ich zur Zeit nicht pur, weil sie mich im Mund brennen und weil es, so lang mir bei meinen sonstigen Genüssen wohl ist, nur schädliches Uebermaas wäre. Aber sie sind mein bestes Hausmittel in folgenden Vermischungen mit schwächerem Getränk. Ein Caffee-Löffelchen unsers reinen starken Kirschengeistes unter einem halben Glas Wasser stillt mir Nachmittags oder in der Nacht den Durst vorzüglich; und mit etwas weniger Wasser vermengt schienen ein Paar Löffelchen oft das Einschlafen zu befördern. Eine Stunde über Land trägt man, noch bequemer als Wein, ein Gläschen Kirschengeist bei sich, der zu Haus mit ganz wenigem Wasser erst gemildert wird, um nur bei Ermattung oder Durst unterwegs, mich nicht auf der Zunge zu brennen und doch Kraft zu geben: Auf welchem Dorf man aber verweilt, läßt sich alsdann noch etwas reines Wasser ohne Schaden darunter mischen. Ein glückliches Auskunftsmittel für den ärmern Mann,

dem die guten Weine abgehen! Und wiederum, in den eleganteren Zirkeln mag The, oder Limonade, oder Mandelmilch servirt werden: so setzt eine gleiche Vermischung mich besser in den Stand, mitzugeniesen. Wenn aber nach der Mittags-Malzeit der Magen ein Uebermaas in der Ladung oder andern fetten Bestandtheilen ahnden läßt; so wird obiges Maas von Kirschengeist, unter eine Tasse Caffee gemengt, noch dazu eine vermehrte Annehmlichkeit für den Gaumen.

80. Punsch aus Arac, Rum oder Kirschengeist, mit Schale und nur wenigem Saft der Zitrone, ist im Winter, und so oft sonst die Ausdünstung einer Förderung bedarf — alsdann aber besonders vor einer Heimfahrt in nächtlicher Luft, oder unmittelbar vor dem gelassenen Bettgang — mir wohlthätig, wenn nur eine, höchstens zwei Tassen, und nur von mittelmässiger Stärke, genommen werden. Warm oder nur überschlagen — nach der Behaglichkeit.

81. Limonade, Mandelmilch, Himbeersaft, Eis, scheinen Kühlungen für den feurigern zu seyn — oder auch für Nervenschwache während eines besondern Zustandes von allgemeiner Erhizung. An solchen einzelnen Tagen hat mir, glaub' ich, die Limonade oder Mandelmilch an sich selbst — ausser solcher Zeit aber mit Beimischung von Wein oder Liqueur, nur selten, in geringer Gabe, und überschlagen genossen — wohlgethan.

82. Schlüßlich bemerke ich bei der bekannten, in ihrem Maafse guten Regel des Trinkens, dafs man kleine Schlücke machen soll, eine Einschränkung. Wenn dies Bestreben übertrieben wird: so wird eines theils die Menge der Schlücke, mit deren jedem um so mehr Luft den Schlund hinab geprefst wird, nur zum Schaden vermehrt. Anderntheils verfällt man um so leichter in die nachtheilige Gewohnheit — der ich mich schuldig geben mufs — unvermerkt den Tag hindurch, um jedes Tropfen Speichels willen, einen Schluck zu thun, und so den Stoff zu schädlichen Blähungen aus der Luft zu greifen.

M. Arzneien.

Nicht um eine Officin zu classificiren, findet diese Rubrik hier Plaz; sondern um, im Verhältnifs zur Nahrung, drei Anmerkungen zu machen:

83. Wenn die Medicin auch als Nahrungsmittel zu betrachten ist: so kann und mufs schon darum an der Quantitat der andern abgebrochen werden. Um nicht zu viel und nicht zu wenig zu thun, lege man hierinn das erforschte Urtheil des Arztes zum Grund der nähern Beobachtung an sich selbst.

84. Dies gilt besonders von den Gattungen der Speisen und Getränke, die mehr oder weniger mit den Arzneien harmoniren. Ist es möglich, — und das ist oft der Fall — dafs der Patient im Kurzen
über

über die disharmonirenden Stoffe ganzer Klassen sich unterrichten lasse, und nicht blofs vor einigen speciel-
len Mischungen in der Küche gewarnt werde: so
wird er eher im Stand seyn, nach dem Geist der
ärztlichen Vorschrift zu handeln; er wird nicht aus
Misverstand Essig geniessen, weil ihm nur Zitrone
verboten gewesen sey — auch nicht Arzneyen, die
der abwesende Arzt im voraus für verschiedene Fäl-
le und Zeiten verschrieben hatte, zusammen nehmen.

85. Da mir das lange Zuwarten mit dem
Frühstück eine Plage und Gefahr war: so vergafs
ich nicht zu fragen: Ob eine verschriebene Arzney
mit etwas Speise sogleich, oder doch bald darauf
im Magen, vermischt werden dürfe? Ob dies die
gute Wirkung aufhebe, oder nur um etwas mindere?
Und ob nicht das letztere, in dem Collisionsfall mit
der Gefahr, die mir der Hunger bringe, vorzuziehen
sey? Ich hatte das Glück, von Aerzten besorgt zu
werden, die nicht ohne Unterschied den Kranken,
der sich um Zusammenhang erkundigt, abweisen,
sondern ihn gern, so weit seine Fassungskraft reicht,
belehren und sich dadurch seines Vertrauens und über-
einstimmenden Bestrebens um so mehr versichern.
Sie thaten auch in jenem Fall, was thunlich war,
und so hat oft meine genaue Nachfrage das Frühstück
in einer halben Stunde nach der Arznei schon, oder
eine Versparung der letztern bis nach jenem, oder

eine gestattete Vermischung von Arznei und Speise — z. B. den China - Thee mit Milch , Zucker und Semmel — mir eingetragen.

N. Nahrung und Stärkung von außen her.

86. Luft , von der ich im vorigen Abschnitt (N^o. 26 — 35.) schon mehreres zu sagen hatte , gehört , als ein Haupt-Gegenstand , auch hieher. Durch die unaufhörlich - frische Bespühlung der Lunge und aller freien Haut , besonders also auch der Oberfläche des Kopfes , führt sie diesem und dem ganzen Körper eine Menge feiner Theilchen zu , welche ihn gut , oder übel nähren helfen. Auch in dem Betracht sind Reinlichkeit , welche die Hautlöcher dazu empfänglicher hält , und täglicher Genuß des freien Elements so wichtig. Wenn ich einen halben Tag nicht ausgehen kann : so verabsäume ich wenigstens nicht eine halbe Stunde zum Fenster hinaus zu schauen.

87. Nicht empfindlich auf meiner gesunden Brust — kann ich , in Hinsicht auf diese , über das Einhauchen der verschiedenen Luft sowohl , als anderer Stoffe , keine sonderlichen Details angeben. Vom Staub der Krappwurzeln , von blühenden und zeitigen Blumen &c. meyne ich eine angenehme Nahrung zu fühlen. Hingegen die widrigen Ahndungen jedes Tobackrauchs , Schwefels , Kohlen , und des meisten Rauch-

werks, schreibe ich auf Rechnung der zarten Geruchs-Nerven und schwacher Stellen im Hirn. Ich fliehe sie daher schon früher, als eine Probe, bis wann sie auf der Brust wehe thäten, Statt hat. Allemal verdient die Verhütung verdächtiger Dünste mehrerlei Vorsichten. a.) Steht die Wahl des Wohnorts bei uns: so wird man keinen neblichten wählen. b.) Ich war glücklich genug, niemals feuchte Gemächer zu bewohnen, und auch keine Fehler der Polizei daheim zu Geruch zu bekommen. c.) Beim seltenen Kirchgang während meiner Nervenschwäche fand ich guten Ausweg in besser zu lüftenden Sakristeien; noch seltener aber und nur kürzere Zeit durften Theater, Concerte &c. besucht werden. Oft gelang mirs auch da, ein anstossendes Gemach auszufinden, und abwechselnd zu benutzen. d.) Die Lüftung des Wohn- und des Schlafzimmers geschah, ohne erst üble Dünste abzuwarten, mehrmals im Tag; im Winter, wie in andern Jahreszeiten und selbst bei nassem Wetter, bei welchem ich, zu meinem Glück, mich niemals von der freien Luft entwöhnt habe. e.) Hunde, Vögel und dergl. waren immer, nicht weniger die Blumentöpfe, aus den Zimmern verbannt. f.) In der Nachtlampe brennt nur das feinste Oel; aber auch vom Schlafgemach, dessen sonstig strenge Reinlichkeit sich versteht, konnte bisher immer, nach der Einrichtung meiner Wohnungen, eine Thüre des

Nachts offen bleiben, oder dasselbe war schon an sich ein grosses Zimmer.

88. Gelindere Gerüche, wie vom augenblicklichen Blumenduft, von gemeinem Schnupftoback, von neugebackenem Brod u. s. w. haben zuweilen schon einige Umänderung in der Direction der Kopfnerven mir wohlthätig verschaffen können, Da nun die Nahrung, bei sonstig guter Pflege des Körpers, hier zu wenig in Betrachtung kommt: so müssen vielmehr alle Riechmittel sich bei mir nach einem andern Zwecke richten. Hieraus hab' ich mir die Regel gebildet, mit der Nase nicht auf bloßen Genuß auszugehen, der abstumpfend ihr die Empfänglichkeit benähme, schon mit kleinen alltäglichen Mitteln das Hirn leicht zu lenken, so oft solches in einem Fall des Bedürfnisses bezielt wird.

89. Das äusserliche Bestreichen an empfänglichen Orten, an den Schläfen, dem Kopfwirbel, der Herzgrube — mit gleicher Sparsamkeit und meist mit eben den stärkenden Riechmitteln angewandt — hat mir einigemal Hülfe zu schaffen geschienen.

90. Das allgemeine Waschen des Körpers, oder einzelner Glieder, wovon das vorige Capitel, in Hinsicht auf Wärme und Kälte, sprach (Nr. 36 — 42.), gehört auch hieher, zumal wenn nahrhaftere und stärkere Mittel, als gemeines Wasser, dazu angewendet werden. Die Vermischung von Seife

und Wein ist die erheblichste für meinen Gebrauch, und der Kopf wird am öftesten damit bedient, seit nicht mehr bloße Kühlung, sondern auch, nebst Beförderung der Ausdünstung und der Weichheit der Haut, die Stärkung der äussern Gefäße ihm wohl zu Statten kommt. — An Theilen, die eine besondere Erschlaffung verriethen, hab' ich das Waschen mit rothem Wein noch vorzüglicher gefunden; auch ein wenig Brantwein unter dem Wasser abwechselnd gebraucht. Bestimmtere medicinische Vorschriften, die oft nöthig sind, gehören hier nicht zu meinem Zweck.

O. Der Stul.

Unter den Entladungen, auf die ich nun zu reden komme, foderte der Stul eine besondere Beobachtung, nach Umständen eine geänderte Beurtheilung und mancherlei Förderung. Als diätetische Regeln hab' ich mir folgende gebildet:

91. Ich hatte die ganze Krankheits-Zeit, und über das ganze erste Genesungs-Jahr, die Gemächlichkeit, meistens des Nachtstuls mich bedienen zu können; es war nicht nur zu Verhütung der Zugluft und übler Dünste auf den Abtritten wichtig, sondern auch zur leichten Wahrnehmung, ob der Abgang an Menge hinlänglich, ob er zu trocken und hart sey, ob nur sein erster Theil diesen Fehler habe, und von län-

germ Aufenthalt an der Mündung vielmehr, als von mangelhaften Verdauungs-Kräften, zeuge, ob nicht eine zu dünne Form krampfhaftige Zusammenziehungen ahnden lasse, ob nicht ein allzuheftiger, oder sonderbarer Geruch sich aufdringe, ob die Farbe nicht ungewöhnlich sey? u. s. w.

92. Lange hatte ich an eine nothwendige Alltäglichkeit des Stuls geglaubt, der Natur bald, und somit gar oft, Zwang angelegt, darüber aber ihre Kräfte geschwächt, und wenn sodann nur eine Kleinigkeit abgieng, mich fälschlich beruhigt. Ich habe jezt für meinen Körper erfahren, dafs es mehr auf die Ergiebigkeit des Stuls, auf die Quantität der Speisen und auf die mehrere oder wenigere Geneigtheit des Körpers, saftige Nahrungs-Mittel zu Fleisch und Fett anzulegen, ankommt. So oft es diesen Rücksichten entspricht und keine ungesunde Anhäufung, kein Aufhalten der Blähungen sich verspüren läfst, befind' ich mich wohl dabei, dafs ich jezt etliche und 50. Stunden lang von einem Stul zum andern — zuwarte. Zwischen unter zeigt sich dann die Natur selbst wieder freygebiger. Dies schliesst jedoch

93. manche ungekünstelte, täglich-wichtige Sorgfalt nicht aus, um Erschwerungen des Stuls zu vermeiden. So war mirs gar angelegen, früh nach dem Aufstehen geraume Zeit auf- und abzugehen, um zu erfahren, ob kein Reiz sich desfalls an-

nähere; jeweils dabei den Unterleib mit warmer Hand zu bewegen, nicht gern vor diesem Versuch das Klima des Zimmers mit einem kühlen zu vertauschen — indem der unmerklichste Schauer ein An-sichhalten und Rückziehen mit sich führt — sobald eine Neigung zur Leibes - Oefnung verspürt wird, alle Kopf-Anstrengung, die mir sonst oft eine andere Direction in der Maschine bewirkt hat, ruhen zu lassen und lediglich vollends jenem Naturwerk obzuliegen.

94. Hingegen alles harte Drücken, vor und bei dem Act, hab' ich als ein zu gewaltsames und, der Erhizung des Kopfes wegen, gefährliches Mittel, auch zu guter Vollendung eines Stuls weit weniger ersprieslich gefunden, als das gelinde Frottiren von Kopf, Rückgrad, Aermen und Schenkeln.

95. Von der jeweils nöthigen Kunsthülfe bemerke ich nur ein paar Hausmittel und etwas von der Art der Anwendung. Klystiere — lieber ein wenig über, als unter der natürlichen Wärme, mit Oel, Puder, Seife, oder wie sonst der Arzt will, vermengt — fodern bei der Gabe noch 2. Vorsichten, um empfindliche Schmerzen zu verhüten: die eine, a.) ein kluges Einschieben der Pfeiffe, das in eine etwas geengte Mündung, wie ich sie hatte, niemand so gut, als der Leidende selbst, und am ersten durch

allmäliges Herumdrehen der Spritze, die er alsdann erst zum Druck in fremde Hände liefert, bewerkstelligen kann. b.) In dem Maas des Klysters wird etwas weniger, als man vertragen könnte, das Hinderniß, welches meistens nur an der Mündung liegt, dennoch heben; hingegen etwas mehr, als der Darm gutwillig faßt, ihn schmerzhaft ausdehnen, und eher noch dem Zweck entgegen seyn, weil die unaufhaltbare Wasser-Menge zu schnell, ehe sie eine Aufweichung bewirken konnte, zum leeren Stulgang reizt. Mir genügt an einer Spritze, wie sie für kleine Kinder verkauft zu werden pflegt. Hieraus rechtfertigt sich manches Jammergeschrey dieser leztern, wenn ihnen gleiches Maafs unbarmherzig und bis auf die lezten Tropfen — die ohnehin, wegen mit eindringender mehrerer Luft, allemal weggelassen werden sollen — eingezwungen wird.

96. Seifenzäpfchen — ein stärker-reizendes und schärferes Mittel, sind nach meiner Erfahrung alsdann gut, wenn ein Klystier noch nicht bedeutend gewirkt hat, und wenn dabei eine Anhäufung von Blähungen, die mir immer durch Zäpfchen in Menge abgetrieben werden, und die ich oft zu Verhütung grösserer Uebel noch vor dem Bettgang wegschaffen mußte, verspürt wird. Aber dieselben müssen eine Seltenheit bleiben, um nicht örtliche Schärfe, Engung des Afters u. s. w. zu verschulden.

P. Andere Entladungen.

97. Der Urin ist mit ähnlicher Genauigkeit vom Patienten zu beobachten, um seine Menge, Farbe, und ob diese oft abwechsle, die Klarheit, oder den Saz, sein Brennen, Sonderbarkeiten des Geruchs u. s. w. dem Arzt hinterbringen zu können. Uebrigens hab' ich's nicht nöthig gehabt, etwas anders für den Abgang zu thun, als denselben nur nicht lang aufzuhalten.

98. Wenn etwa lästige Blähungen da sind: so ist — ausser den oberwähnten Zäpfchen, die für den Nothfall zugleich den Stul bezielen — auch jedes leichtere Mittel, zu Förderung der Abreise, von grosser Erheblichkeit für den Nervenschwachen. Er wird daher willig im Liegen und im Sizen, die Lage des Unterleibs so oft und so lange zu ändern versuchen, bis die bezweckte Richtung gefunden ist; wird' dazwischen stehen, fleissig gehen, im Reiten und Fahren aber einen Schenkel um den andern fleissig lüpfen; wird mit der Hand, oder mit gewärmtem Flanell, jeweils an den Bauch drücken; Anis kauen, einen Schluck Liqueur nehmen, und alle hier anwendbaren Vorsichten in der Diät verdoppeln; auch gerade in solchen halben Stunden, da er Kneipen, oder sonst gegen den Kopf Congestionen fühlt, die Anstrengung des Leztern vermeiden. Aber er hüte sich nicht min-

der, durch übertriebene Bewegung die übeln Dünste zurück zu schlagen; er halte sich bei jedem Abgang so ruhig, als möglich, und ziehe die befreiende Einsamkeit auf einige Augenblicke auch der reizendsten Unterhaltung vor.

99. *Ausdünstung*, als Entladung betrachtet, ist beinahe so wichtig, als der Stuhl selbst. Man hat ja berechnet, daß vom Gewicht der Nahrungsmittel ein grosser Theil durch diesen Weg wieder abgeht, ohne vielleicht die stete Zufuhr der Luft durch die Poren und wieder eben so viel Abfuhr mit anzuschlagen. — So wichtig ist auch für die Entladung, was an andern Stellen von wollenen Unterkleidern, andern Wärmungen und Erweichungen der Haut, von kräftiger, mehr Dünste heraustreibender Nahrung, von reinlicher Offenhaltung der Schweislöcher, von Bewegung und Lüftung, empfohlen wird. Hier bemerk' ich nur noch einen Beisatz und eine Einschränkung. a.) Wenn es darauf ankam, die mangelnde Ausdünstung schnell zu fördern, und Bewegung nicht hinreichte: so war Chamillen- oder Wollblumen - Thee mein nächstes Hausmittel; ein paar Caffélöffelchen Arac oder Kirschengeist darunter verdarben die Sache gar nicht; und auch in Winter-Nächten, unmittelbar vor dem Bettgang, war dies mein Schuz. b.) Ich habe mich sehr gehütet, der Ausdünstung Gewalt anzuthun: sie ahmt dem

grossen Gange der Natur darinn nach , dafs sie ihre wohlthätigsten Entwicklungen nur unvermerkt , aber stets verbreiten will , und dafs sie die Voreiligkeit am Ende , als Hindernifs des Guten , bestraft. Gewalt aber wird ihr auf doppelte Art angethan ; nicht nur direct , durch Schweistreibende Dinge , durch Erhitzung u. s. w. , sondern auch indirect , wenn nemlich der Nervenschwache , bei mässiger Bewegung schon einen annähernden Schweisausbruch bemerkt , und der Ermattung doch nicht ausweicht. Freilich verdient er alsdann blofs einen Vorwurf , wann ihm die Ausweichung oder Minderung des Uebels möglich war ; aber dafs dies bei weitem der öftere Fall ist , glaube ich aus Erfahrungen behaupten zu können , die im folgenden Kapitel näher berührt werden. Man präge sich nur vorerst den wichtigen Saz ein , dafs öftere kleine Schweisse noch mehr schwächen können , als vierteljährige Laxiere.

100. An den , dem männlichen Geschlechte eigenen Entladungen , ist , weil die Natur schon nothdürftig für sie sorgt , lediglich nichts zu fördern , aber desto mehr zu schonen. Indem ich mich hier auf die in Campe's Theophron für Jünglinge zergliederten Regeln der Keuschheit mit vollem Beifall beziehe : so füge ich nur für einen jungen Ehegatten , der den gröfsten Theil derselben immer auch noch anzuwenden hat , übrigens nicht genug belehrt zu

werden pflegt, einige Beisätze an. Hier nur in Hinsicht auf das Maafs der zu verbrauchenden Säfte; im nächsten Kapitel (Nr. 159.) rede ich von den Vorsichten bei jener feinen Nervenbewegung selbst; endlich in der Seelen-Diätetik (Nr. 31.) soll von der Richtung der Ideen, anwendbar auf diesen Gegenstand gehandelt werden.

Die Kostbarkeit der Zeugungs-Säfte überhaupt, und die Sparsamkeit der Natur bei diesem Präparat haben uns die Aerzte längst gelehrt. In meiner Krankheits-Geschichte (Kap. IX. MM) hab' ich die Vermuthungen angegeben, warum ich, unter zu frühen Ergiessungen in Träumen, den meisten Nachtheil aus dem Verlust der Säfte, und nur wenigen aus der Nervenbewegung an sich — auch warum ich besonders merklichem Abgang an der Hirnkraft, am nächstfolgenden Tag erfahren habe. Um so vorsichtiger ist theils der Reiz zum unwillkührlichen Verlust zu verhüten, theils die vorsezliche Verwendung zu bestimmen. In Hinsicht auf das erstere (den Verlust unter Träumen) war mir ersprieslich, die Abendkost überhaupt klein, und nicht nur von hizigen, treibenden, sondern auch von solchen Speisen, die eine schnellere Ansammlung der befragten Säfte bewirken, entfernt zu halten; erschlaffte Gefässe durch zusammenziehende Mittel (z. B. durch Waschen mit rothem Wein, mit China-Infu-

snm) haltbarer zu machen; nöthigenfalls von jeder Anschwellung, die nur einen Zwirnsfaden spannen kann, schon im Schlaf benachrichtiget zu werden; nicht gerade auf dem Rücken zu liegen; nicht zu anhaltend am Schreibtisch vorgebeugt zu sitzen, drückende Blähungen auch in diesem Betracht zu verhüten. — In Hinsicht auf die andere Bestimmung aber, unter welchen Anzeigen nemlich die Lusternheit ächt sey? bemerke ich als vorzügliche Untersuchungspuncte: a.) Ob eine lästige Anfüllung der Gefäße mit heftiger Begierde, mit allgemein vermehrtem Kraftgefühl und ungetrübtem Frohsinn verbunden sey? b.) Wie viel Zeitraum, nach vorherigen Erfahrungen und unter ähnlichen Umständen, verflossen seyn soll, um sowohl für den Act selbst die volle Befriedigung eines Gesunden zu gewähren; als auch, nach solchem, keine Wehen und keine am folgenden Tag nachschleichende Kraftlosigkeit, oder Abstumpfung des Geistes befürchten zu müssen? Unter diesen und den weitem Bedingungen, die unten folgen (Nr. 159.), können auch wohl Nervenschwache besser durch Stillung des Verlangens und durch allmähliche Minderung seines Entstehens, als durch dessen übertriebene Bekämpfung, sich pflegen. — Nur daß nicht die Einbildungskraft unter dem Schein eines Naturgesezes ihr unbändiges Regiment treibe; daß sie nicht auf die Anfüllung erschlaffter oder verwöhnter Gefäße

allein ihre weitem Vorstellungen baue; und daß besonders ein Genesener nicht, im Selbstbetrug, alle die Kräfte für verwendbar halte, die sein reizbarer Körper ohne plötzliches Schadengefühl wohl einige Zeit lang wieder aufbringen, aber dann mit Schrecken und Schnelle erschöpft sehen würde. Er sey noch strenger, als der Arzt, wenn dieser oft, bei so feinen Wahrnehmungen, die Gränzlinie nicht eng genug hat ziehen können. Lieber hier zu wenig, als zu viel gethan!

101. Der Speichel ist wohl nur alsdann zur Entladung bestimmt, wenn er verschleimt, oder vereitert ist. Aber auch zu solchen Zeiten hab' ich mich gewöhnt, statt geradehin auszuspucken, erst jeden einzelnen Zufluß mit der Zunge zu befühlen, ob er diesmal von jener unreinen Art sey? Nur im Bejahungsfall wird ausgespuckt, jedoch alsdann noch mit Sparsamkeit im Nachspucken. — Die Gewohnheit des unnöthigen Ausspuckens hatte ich nie, war nie Tobackraucher, und vielleicht hat die bessere Verwendung des seifenartigen Saftes für meine Verdauung den größten Antheil daran, daß mein Magen unter so gräulichen langen Nervenleiden zur Verwunderung stark geblieben ist.

102. Von Nasenschleim — der ausser katarrhischen Anfällen immer gering war, und um so voller alle kleinen Riechmittel schon auf mein Gehirn

wirken läßt — endlich vom Ohrenschmalz, welches an meinen so empfindlichen Ohren sich in gar geringer Masse ansammelt — weifs ich nichts näheres zu erzählen, als dafs ich blos der Reinlichkeit gemäs gehandelt habe; und zwar niemals mit gänzlicher Ausreutung des vorrätigen Ohrenschmalzes, das mir zu einigem Schutze gegen heftiges Eindringen fremder Töne dient.

Q. Ueberladungen und diesen entgegengesetzte Ausleerungen.

103. Wie schädlich die Anhäufung sey, die durch Uebermaas in den besten Nahrungs-Mitteln entsteht — ist im allgemeinen bekannt genug. Zur besondern Anwendung auf Nervenschwache aber bemerke ich, aus meinen verschuldeten Fällen, dafs die nächst gefühlte Folge des ausgespannten Magens eine Vermehrung der erhizenden Triebe gegen den Kopf war; dafs öfters zu gleicher Zeit schon, und während den Digestions-Stunden, die zur Kälte geneigten Hände und Füße noch mehr Schauer empfanden; dafs eine Befangenheit des Kopfs nach Tisch — die man, bei so starker Anfüllung des Leibs und innerlicher Erhizung, weniger durch einen Schlaf abzuhalten wagen durfte — mich, wo nicht ganz untüchtig machte, doch zu gefährlicher Geistes-Anstrengung zwang, um nur ein gemeines Gespräch fortzu-

sezen; dafs die Verdauungskräfte, für die zu verarbeitende Menge zu schwach, unterlagen, und nun mehrere Verstopfung, Schleim, Blähungen der faulenden Art — dem chronischen Kranken noch grössere, seinem Zustand eigene Leiden zuführten. So viel konnte ein einzelner Fehler schon schaden.

104. Oefteres nur kleines Uebermaas — sey es in Speise, Getränk, oder Arznei, gibt keine so schnellen Anzeigen seiner schädlichen Wirkung, und bleibt um so verführerischer. Aber dann folgt ein Uebel, das weit weniger gut zu machen ist: die allmälige und voreilige Abstumpfung der Naturkräfte — nach Browns Sprache, die indirecte Schwäche. Die Grösse meiner Gefahr hat mich vor Fehlritten in der Menge geschützt; dagegen erfuhr ich auch, dafs dem Nervenschwachen zuweilen der kleinste Zusaz zur rechten Nahrung — der dem Gesunden so wenig, als etwas mehr Kälte, Wärme, Bewegung, merkbar wird, schon eine Debauche sey. Goldene Regel bleib' es uns also, noch mit einigem Rest des Appetits auch vom Mittagstisch aufzustehen; sonst aber unter Tags ihn noch sparsamer — nur so, dafs man nie hungere — zu befriedigen. Die geistigen Getränke anlangend: so geben diese meinen schwachen Nerven früh genug zu verstehen, wo mein letztes Ziel gesteckt sey; aber ganz wenige Erfahrungen

aus-

ausgenommen, bin ich bei weitem unter diesem Erhizungs-Punct geblieben.

105. Fettigkeit, die bis zum Nachtheil erwächst, hängt weniger von unserer Willkühr ab, kommt nicht schnell, sammelt sich aus Nahrungen von innen und aussen, steht zugleich im Verhältniß mit der zusammenziehenden Kraft, oder Erschlappung, mit dem Grad der körperlichen und Geistesruhe. Also nur gute Achtsamkeit auf eine solche Umänderung, damit der Arzt in den Stand gesetzt werde, Rath zu geben, ob und wie die ganze Lebensweise hiernach zu modificiren sey? — Schwachheiten meiner Art aber scheinen mit diesem Uebermaas im Gegensatz zu stehen, und die Aerzte haben, da ich noch magerer war, nichts mehr gewünscht, als dafs ich etwas mehr Dichtigkeit und mit derselben mehr Vorrath von Säften, auch mehr Bedeckung der Nerven und Schutz gegen ihre Schauer erhalten möge; dies scheint eingetroffen zu seyn.

106. Zu Wegschaffung aller übermässigen Ansammlung nun, scheint mir folgende Verhaltungs-Regel die erste, und für einen chronischen Kranken, auch für jeden Nervenschwachen, doppelt wichtig: dafs nemlich, wenn nicht Gewalt eilend-nöthig ist, vorerst mit Abbruch an Speise, mit Zusaz an Bewegung, und mit kleinen Förderungen der äus-

sern Wärme und Ausdünstung, wo diese fehlt, die eigene Kraft der menschlichen Maschine in die Lage komme, wieder vorwirkend zu werden, und die fremde Last, die sie in sich trägt, erst zu verarbeiten, dann die Schlaoken von selbst auszutreiben. Mit diesem besten Abführungsmittel hab ich in meinen Genesungsjahren manche kleine Indigestion glücklich in wenigen Tagen überwunden.

107. Wo dieses allein nicht hinreichte, da haben bald Speisen, die mehr und feineres Salz führen, bald gelinde Hausmittel, bald schwache Arzneien (wie das Klein'sche Rhabarber Pulver, oder nur eine halbe Aloë Pille, statt der erlaubten ganzen) des Tags einen einzigen Stul voller befördert; und in der Fortsetzung von einigen Tagen war alles wieder gut. — Gegen Magensäure hat Magnesia allein mir nicht viel genützt. Besser das Hamburger Magenpulver.

108. Was soll ich aber von den stärkern Laxier- und Brechmitteln sagen, die mir in den erstern Krankheitsjahren kurmässig, mehr als einmal in jedem Monat, eingegeben worden sind? — Dies schlägt tiefer in das ärztliche Fach ein. Ich begnüge mich, zu bezeugen, daß die meistens sichtbare Schwächung noch ärger auf Abführungen, als auf Erbrechen war.

109. Unter den äusserlichen Abzapfungen sind die des Blutes wohl die härtesten für die Nervenschwachen. Ich erinnere mich der jedesmaligen Ohnmacht, der ich, bei einigen Aderlassen vor meiner Nervenkrankheit, unterlegen bin. In der Kur der letztern wurde dies Mittel so wenig als das Schröpfen angewandt. Aber desto häufiger schwächten und marterten mich die Blutigel, welche an den erhitzten Ohren und an dem After, an welchen man gern eine Ableitung vom Kopf regelmässig hingeführt hätte, lange Zeit gesetzt worden sind. Nasenbluten kam ohnehin oft von selbst, so lang die Circulation ungleich, obschon im ganzen Körper weniger Blut, als jetzt, war. Nebenbei ist auch meine Sorge, dafs mehr Fleisch und Wein das Nasenbluten vermehren möchte, widerlegt worden.

110. Ein Fontanell hatte ich anderthalb Jahre lang; zu verschiedenen Malen wohl eben so lang aufgelegten Seidelbast. Danebst wurden jeweils ganze, jeweils halbe Blasen gezogen. Scharfe, übelriechende Materie fand sich immer vor; aber es würden auch bei einem Gesunden auf solche Mittel die Säfte an einen Ort zusammen eitern, wie viel leichter bei einer schon geschwächten Natur? Die spätere, ganz entgegengesetzte und besser gelungene Kur scheint mir die Erfahrung ins Licht zu stellen, dafs bei mir nicht durch neue Schwächungen, sondern

durch stärkende Mittel und Mässigung, die Natur in Stand gesetzt werden mußte, in vollem Maas reinere Säfte umzutreiben *).

*) Hiebei nehm ich den Fall aus, da mir einst gegen einen heftigen Brustcatarrh der Seidelbast schnelle Hülfe gegeben hat. Eben so ist begreiflich, daß in einem dringenden Collisionsfalle der Nutzen eines Laxier-oder Brechmittels höhern Anschlag verdienen könne, als die damit verbundene Schwächung. Der Nervenkranke wird sich einer solchen Anordnung um so Vertrauensvoller fügen, je weniger ihm hierinn sein Arzt auf der freigebigen Seite bekannt ist. D.

Dritter Abschnitt.

Hinsicht auf Ruhe und Bewegung.

Schlaf. Ruhepunkte im Wachen, Nichtalltägliche Ruhepunkte. Bewegung. Die tägliche und die gegen besondere Beschwerden. Ruhe und Bewegung der feinem Organe, Stimme, Gehör, Gesicht, Geruch, Geschmack, Berührung, besonders im Begattungsgeschäft. Allgemeine Bemerkung.

Ich komme jetzt näher auf die Spannkraft der thierischen Natur, wie sie durch Uebungen sowohl sich zu verstärken, als durch Ruhe sich aufs neue zu sammeln vermag, endlich aber durch langen Gebrauch, oder frühere unverhältnismäßige Abnuzung, sich verliert. In ihrer Stärke beruht wohl hauptsächlich die Stärke des Lebens; auf sie beziehen sich also noch eine Menge wichtiger Regeln in der körperlichen und Seelendiätetik.

R. Schlaf.

Eine physiologische Lobrede auf den grossen Hersteller der im Tag verbrauchten Kräfte, und beson-

ders wesentlichen Unterstützer der Nervenschwachen zu halten — wäre Ueberfluß.

III. Als Förderungen des Einschlafens — dessen Verzug so leicht den Körper erhitzt und die Gedanken durchkreuzen macht, — hat oft dieses, oft jenes, von folgenden Mitteln geholfen. Ehehin, wenn sogleich nach dem Abendessen eine Neigung zum Schlaf mich angewandelt hatte, strebte ich mich dagegen, weil man mir im Allgemeinen gesagt hatte, daß es so schnell nach dem Essen schädlich sey. Aber meine allzu oft bestätigten Erfahrungen lassen mir keinen Zweifel übrig, daß nicht dieser Satz eingeschränkt werden müßte. Denn eines Theils hat jenes Widerstreben meinen schwachen Nerven eine nachtheilige Anstrengung gekostet, und später im Bett habe ich nur um so schwerer zu Ruhe und Schlaf gelangen können. Anderntheils, seitdem ich einem solchen Wink der Natur nicht entgegen arbeite — nur nicht mit dem halbgefüllten Magen mich lege, sondern aufrecht sitzend den Kopf anlehne, so dem sanften Schlummer mich überlasse, und erst, wann ich (gewöhnlich nach einer starken Viertelstunde) zu erfrischem Bewußtseyn gekommen, oder früher durch einige Aufwallung gemahnt bin, noch eine kleine Stunde langsam herum gehe, rede, höre, nur in nichts mich zur Lebhaftigkeit reizen lasse und dann zu Bett gehe — seitdem gelingt, bei

sonst gleichen Umständen, das baldige Einschlafen besser. Hiernach scheint jener Vorschlaf als abspannende Vorbereitung in der Maschine mir zu dienen.

112. Laues Waschen des Kopfes kurz vor dem Niederlegen hat mir, wenn er Wallungen, oder Ohrensausen ahnden liefs, mehrmals das Einschlafen erleichtert.

113. Die beste Positur dazu muß sich jeder Mensch nach Verhältniß seiner körperlichen Last, ohne daß irgend ein Glied in sehr anstrengende Lage komme, und besonders mit Beobachtung der Empfindlichkeiten im Kopf, wenn diese mehr auf der einen als der andern Seite sind — selbst suchen. Ich habe mich wohl dabei befunden, eine Stunde lang in der nehmlichen Positur lieber zuzuwarten, als schnell und oft mich zu wenden. Dann erst ist die letztere Auskunft nothwendig; wann entweder über den erstern vergebenen Versuch eine Erhizung, Schweisausbruch, unaufhaltbare Gedanken-Bewegung, eintritt; oder wann ich von selbst in der Nacht erwache — gewöhnlich ein Merkmal, daß die Positur, in welcher man erwacht, dermalen nicht mit der Ruhe verträglich ist. Allemal aber geschehe die Wendung mit Gelassenheit und Seltenheit. Vielleicht kann hier die Ueberzeugung nützlich beiwirken, die man sich leicht geben kann, daß in Augenblicken eines hizigen Betragens kein Zustand der Ruhe herbei geführt wird.

114. Sanftes Herabstreichen vom Kopf über den Rücken und freien Arm herab — schien mir öfters den Zweck zu befördern; aber besser durch Jemand anders, und erst in der ruhigen Positur des Einschlafens 1. oder 2. Minuten lang.

115. Dem kleinsten Zug der Kälte an irgend einem Glied mufs, auch in dieser Hinsicht, alsbald durch dichtere oder nur fester anliegende Bedeckung, oder durch Reiben, oder durch meinen wohlthätigen Wärmekrug abgeholfen werden. Die feinste Temperatur des Hauptes unter der Mütze hat hier einen mächtigen Einfluss.

116. Aber beschwerliche Wärme ist eben auch von der Ruhe entfernt. Diejenigen Glieder, in denen ich sie fühle, werden weniger bedeckt, auch wohl einige Augenblicke gelüftet (aber mit vorsichtiger Trägheit und ohne die Augen aufzureissen.) Solche Hitze tritt meistens erst nach langem Liegen in dem mehr durchwärmten Bette, bei spätem Einschlafen oder nächtlichem Erwachen, ein. Alsdann ist auch der Fall, da

117. einige Bissen Speise — Brod, trockene Chocolate — mir den Schlaf eher zu bringen geschienen haben. Abends wird nicht viel gegessen; wacht man lange, so sind die Zäsern des Magens lange in ihrer fodernden Bewegung, und der kleinste Hunger erregt im Nervensystem schon grosse Unruhe.

118. Einige Schlucke stärkern Getränks bringen den, in Abendstunden ohnehin zur Betäubung geneigtern Kopf auf diesem Weg noch leichter bis zum Schlaf. Daher vielleicht zuweilen die gerühmten Wirkungen des Puntsches, der Liqueurs. Ich nehme mich sorgfältig vor täglicher solcher Gewohnheit in Acht, versuche obige natürlichere Mittel vorher, halte jedoch nächst am Bett warmes Wasser, um mit Kirschengeist vermengt davon zu trinken, und auch Malaga bereit.

119. In besonderer Gefahr unruhiger Nerven und Schlaflosigkeit muß ich für mich an Belladonna und Laudanum liquidum glauben, die in kleiner dosis (besonders die erstere) mich zu baldigem Schlaf gebracht und wahrscheinlich oft gerettet haben. Aber jeder chronische Kranke bemerke seine Eigenheiten zu wiederholten Malen, und lege sie dem Arzt zur Entscheidung vor.

120. Eben dies gilt von dem Bestreichen der Schläfe mit stärkenden Wassern. Dasselbe schien mir zum Einschlafen förderlich, wann zugleich eine empfindlichere Schwäche des Hauptes sich hatte verspüren lassen.

121. Wie bei besonderer Lebhaftigkeit des Körpers und Geistes, deren Anlaß man kennt, zu verfahren sey, um so wenig als möglich die Nachtruhe zu vermissen, davon wird in der See-

lendiätetik, bei den Regeln über die Zählung der Einbildungskraft, mehr vorkommen. Hier einstweilen die allgemeine, für mich erprobte Regel: den heftigen Anlaß des Wachens, so viel er sich behandeln läßt, erst zu heben, oder zu verwischen, ehe man sich in die Positur zum Einschlafen legt. Hieher gehört also auch, daß man lieber eine Stunde später zu Bett gehe; in einem Nothfall, wozu jeweils die Blähungen und Triebe gegen den Kopf mich brachten, lieber mitten in der Nacht wohlbedeckt und gelassen herumgehe, spiele, so bald aber Ruhe anwandelt, sich wieder lege.

Ganze Nächte hindurch war Schlaflosigkeit nie mein Fall; dazu hat die Natur überhaupt zu schwach, oder das Nervensystem zu nachgiebig geschienen.

122. Man soll nicht zu lange schlafen. Aber zur Bestimmung der rechten Länge ist der Maasstab eben nicht so einfach. Im Winter scheint der menschlichen Natur mehr Schlaf zugeordnet zu seyn, um unter andern die empfindlichern Angriffe der Kälte besser zu überstehen. Ein starker Körper braucht nicht so viel neue Ansammlung als ein schwacher. Im Durchschnitt foderte sonst der meinige 9 bis 10 Stunden Schlafes, wie jezo 7 bis 8. Allein dabei muß eingerechnet werden, daß oft die Ruhe nicht durchaus gleich ist. Auch 5 stündiger fester Schlaf hat mich einige Male vollkommen gelabt. Der Grad der Ruhe

in den vorherigen Nächten und des Verbrauchs der Kräfte in den vorherigen Tagen, ist nicht minder von offenbarem Einfluß. — Auf einem kürzern Weg kam ich zu ein Paar Lebens-Regeln durch Beherzigung der von Aerzten vernommenen Beobachtung, daß der lange Schlaf am leichtesten den Saftvollen Körpern, dem Schwachen und Magern aber alsdann erst schädlich werde, wann er, wie es leicht gegen die Morgenzeit hin geschehe, in jenen halben Schlaf ausarte, welcher Träumen und andern Erhizungen Spielraum gebe. Unter die erstere Klasse gehörte ich nun nicht; in der zweiten, in der ich stand, war der Schaden aus zu wenigem Schlaf noch auffallender und gewisser. Mein Verhalten war daher a.) daß ich niemals mich von Andern wecken liefs; b.) daß ich — wenn nach einem Erwachen die Frage von vorsezlichem Wiedereinschlafen war — die Zeit und die Stärke der genossenen Nachtruhe beiläufig bedachte, im Zweifelsfall, ob hieran genug sey? noch einmal einzuschlafen nur mit leichten Mitteln versuchte, und allenfalls schon, bei einem Wohlbehagen, mit 5 stündigem Schlaf mich zufrieden gab; daß ich aber c.) wenn bei heftigem, gefährlichen Herumschweifen der Gedanken noch eine Anzahl von Nachtstunden (wie öfters im Winter) übrig, und zuvor nicht länger, als 5 Stunden geschlafen war — stärkere Mittel zu neuer Nachtruhe anwandte.

Vielleicht läßt auch die eigene Mahnung: „Du träumst in einem gefährlichen Gedankenspiel!“ sich durch fortgesetztes Bestreben noch mehr, als mirs nur einigemal gelungen ist, schärfen, um sich selbst vor einem kritischen Augenblick wecken und zurechtbringen zu können. Allenfalls aber wage man lieber einen nur möglichen und seltenern Schaden, als dafs man einen unnatürlichen Abbruch an dem besten Erholungsmittel sich zur gewöhnlichen Regel setze, die dann mit weit öfterem Nachtheil befolgt würde.

123. Einen kleinen Schlaf unter Tags hab ich nie mit Kunst gesucht; aber die eigene Neigung dazu wird nicht mehr unterdrückt. In den erstern (meisten) Krankheitsjahren war mir verboten, mich sogleich nach dem Mittagstisch dem kleinsten Schlummer zu überlassen; aber gerade um diese Zeit wandelte er mich am ersten an, und so legte ich gegen ihn schädlichen Zwang an. Hingegen die leztern Jahre her wurde, so oft und sobald die Natur es verlangt (bald vor, bald nach dem Caffee), eine Viertelstunde zu meiner grossen Erquickung geschlummert. Nur mufs es unter eben den Vorsichten, wie nach dem Abendtisch (S. Nr. III.) geschehen, und aus dieser Neigung einer schwachen Maschine ein Motiv weiter genommen werden, den Magen nicht zu überladen. — Ausser der ersten Digestionsstunde kamen auch Schlafanwandlungen, und zwar die meisten in

der ersten Zeit der Erholung, Vormittags und spät im Nachmittag. Seit dem zweiten Genesungsjahr sind sie Nachmittags eine Seltenheit, in der Mitte des Vormittags aber, und wiederum kurz vor dem Mittagessen scheinen sie mehr aus Mangel an Befriedigung des Magens herzurühren, und heben sich gewöhnlich durch einige Bissen.

Nebst diesem wird nicht verabsäumt, nach irgend einiger Anstrengung in ruhiger Positur das Haupt an den Stuhl zu lehnen, die Augen zu schliessen, und wenigstens einige Minuten lang abzuwarten, was die Natur gebietet.

S. Ruhepunkte im Wachen.

Man muß — wo nicht nervenschwach — doch nach einer erstandenen Krankheit recht ermattet gewesen seyn, um die Wichtigkeit folgender kleinen Vortheile zu ermessen.

124. Wann die Umstände nicht gestatteten, einem kleinen Schlaf Raum zu geben; oder wann nicht gerade dieser, wohl aber einige Müdigkeit am Geist, oder am Körper, mich anwandelte; dann war mirs wohlthätig — und wenn nicht schwere Leiden nachfolgen sollten — höchst nöthig, einige Minuten lang best möglich zu ruhen. Schweigen war schon besser, als Reden; Stillestehn besser, als ein Gang; knieen und die Arme auflehnen, für den Fall noch besser, wann am Fenster bei müden Füßen

Luft geschöpft werden sollte. Sizen, Anlehnen und Schweigen zugleich gab gewöhnlich die volle Erquickung unter Tags. Nur für grosse Ermattung fühlte ich entschiedene Vortheile des Liegens; aber allemal war dabei, Tags wie Nachts, dem Haupte hoch gebettet.

125. Die Manier anlangend, so gieng ich in einem fremden Haus entweder in das geheime Gemach, um nur auf dem Deckel stille zu sizen; oder ich setzte mich durch die Einbekenennung schwacher Nerven in den Vortheil, ohne Uebelstand, so oft ich wollte, im Zimmer herum und hinaus zu gehen, nie anders, als moitié mit einem Andern, eine Spiel-Partie anzunehmen u. s. w. Der wesentliche Nutzen davon war, für solche Minuten von Mattigkeit eine Verscho-nung von allen Gesprächen zu gewinnen, und nebenbei nöthigen Falls einen stärkenden Schluck thun zu können.

126. Näherte sich, während dem Gehen auf der Strasse, ein Schweisausbruch, oder eine Schwäche um die Sinnen her; so blieb ich, wenn ich nicht zu sizen kommen konnte, wenigstens so gleich einige Minuten lang stehen. Dabei ward alles Aufsehen durch meine Lorgnette oder einen sonst ergriffenen Anlaß vermieden; ich that, als ob ich scharf beobachtete, indess ich beinah die Augen schlofs, den Rücken unter dem Rock ein wenig lüftete, bestrich und mich genug ermannte, um unschädlich

wieder ein Stückchen langsam zu gehn. Dies Manoeuvre wurde, so oft nöthig, wiederholt, wenn auch nur noch 10 Schritte bis zum Niedersetzen gewesen wären; denn in Augenblicken von Schwäche würden mich 10 weitere Schritte mehr angegriffen haben, als sonst eine Stunde Wegs.

127. So auch bei gemeinschaftlichen Spaziergängen treibe doch der Nervenschwache die Gefälligkeit nicht weit; er verspreche nie bis an ein gewisses Ziel zu gehen, seine Behaglichkeit bleibe die Grenze. Ist er zu bescheiden, zu verlangen, daß die Gesellschaft sich nach ihm richte: so gehe er aus richtigerer Bescheidenheit gar nicht mit. Verspricht er nachzukommen: so sey es Bedingungsweise, ohne daß man auf ihn warten soll. So oft die Gesellschaft einige Minuten lang verweilt, setze er sich und sammle Vorrath. Steht es blos bei ihm, seinen Spaziergang zu dirigiren: so gehe er in einer kleinern Strecke öfter auf und ab, falls er sich nicht sicher fühlte, auf dem langen Rückweg ohne Ermattung zu bleiben, durch welche ihm alle Frucht der Bewegung vergällt und vergiftet würde.

128. Bei gemeinschaftlichen Geschäften haben sich die Ruhepunkte etwas schwerer, aber doch meistens gefunden. Ich war dann schon den Abend vorher um so achtsamer auf diätetische Vorschriften und richtete mich hiernach von der ersten Morgen-

stunde, indem ich, wann ein körperlicher Angriff bevorstand, desto mehr schon, unter dem Anzug, mich setzte, oder wenn ein langes Sizen bezweckt war, unter fleissigem Herumgehen den Kopf schonte. Die wichtigste und thunlichste Auskunft war dann, eine sehr gemässigte Mittagsmalzeit in besonderm Zimmer zu halten, oder wenigstens gleich nach Tisch ein Stündchen allein zu seyn. Solchergestalt kamen die kleinen Entfernungen von wenigen Minuten zwischen der Arbeitszeit nicht zu oft vor; und das jeweilige Herumgehn im Zimmer hat kein vernünftiger Mitarbeiter mir verargt. Aber das Sizen ist Regel geblieben; nicht das lange Stehen unter Geschäfts-Gesprächen. (Nr. 144.)

129. In Ansehung der Tageszeiten, ist Ruhe unter und nach Tisch mir nicht nur an stärkern Geschäftstagen — nicht erst, wann Erhizung, oder Schläfrigkeit schon verspürt wird — sondern alltäglich gut. Dies schliesst eine freimüthige Unterhaltung nicht aus; aber ich muß mich still verhalten können, von der Minute an, da mirs behagt, und daher werf ich mich nicht einmal zum Vorleger der Speisen auf. Im zweiten Genesungsjahr erst hab ich wieder angefangen, verschiedene Male an grössern Tafeln zu sitzen, ohne dazwischen aufzustehn. Ausdauern konnt' ich, aber damals nur noch mit sichtbarer Anstrengung der Nerven, die, mit der Verdauung beschäftigt, keine übrige Kraft für Convenienzen und präzise Unter-

terhaltung — oder gar für Ausführungen, zu denen der Geist sich dennoch reizen liefs, behalten hatten. Ich hätte lieber oft die Augen schliessen mögen, und fühlte, nach einem solchen Kampf, immer die Wallungen zum Kopf verdoppelt. Alsdann war es um so mehr Bedürfnis, aber mir auch immer möglich, bald nach Tisch, wenigstens eine halbe Stunde lang, die Einsamkeit zu geniessen.

130. Meine ersten Frühlstunden fodern, auch ohne Schlafanwandlung, viele Schonung in der körperlichen Bewegung, ja selbst einige in der Kopfarbeit. Es ist, als ob der Körper so allmählig, wie er zur Nachtruhe gelangt, auch zum vollen Erwachen aufthauet, welches ein Nervenkranker meiner Art nur in des Tages Mitte, (ungefähr von 10 bis 7 Uhr, vom zweiten Frühstück bis zu der sich verlierenden Erfrischung von der Hauptmalzeit her) zu empfinden pflegt. Ich habe daher in den erstern Morgenstunden nicht leicht einen weiten Weg zu Fuss unternommen, und des Sommers nur im Garten Luft geschöpft, nachdrückliche Gespräche, die mir sonst eben so leicht ein kleines Zittern verursachten, weiter hinein im Tag verspahrt, und lieber am Schreibtisch mit gemächlicher Gelassenheit, unter den leichtern oder schon durchdachten Papieren, gearbeitet — einem Fuhrmann gleich, der, um weit und gut zu fahren, nicht vom Stall aus die Pferde jagt.

131. Dafs die Abendstunden noch strenger in Foderung der Ruhe seyen, erklärt sich von selbst aus den erschöpften Kräften, und aus der heilig zu haltenden Vorbereitung zur Nachtruhe. Also arbeite der Nervenschwache nicht mehr nach der Abendsuppe, ja er scherze alsdann nicht einmal zu laut; er entsage allen Soupés, Bals &c. und wenn er wieder ein Paar Stunden lang das Theater zu besuchen vermag: so möge er die Gewalt über sich besitzen, lieber den schönsten, letzten Acten zu entsagen, als aushaltend sich wehe zu thun. — In der Stunde nach dem Abendessen wars, da ein Kartenspiel unter den Familien-Gliedern mir oft wohlthätig den Geist und den Körper vollends abgspannt hat.

132. Alle andern Uebergänge eines empfindlichen Körpers heischen auch Ruhe, meist nur von einigen Minuten — und wie leicht lassen diese wenigen unter den 900 Minuten, welche in 15 Tagesstunden schon liegen, sich ausmitteln! Ich verstehe unter solchen Uebergängen: die innern Bewegungen der menschlichen Maschine, bis sie nach einem kleinen Angriff — z. B. nach dem Stulgang, nach dem Waschen, nach verändertem Klima — sich wieder in ihre gewöhnliche Richtung bringt. Vorzüglich ist noch die Vorsicht zu bemerken, dafs wer von einer stärkern Bewegung aus in ein Haus gelangt, sich die List eigen mache, einige Minuten in

der Hausflur zu verweilen, ehe er in ein Zimmer tritt, wo alsbaldige gêne und Verwicklung in Gespräche seiner warten. Auch darum ist daheim ein Nebenzimmer wichtig, in welches man schleichen, zugleich in Ruhe, in Kleidung und allem sich zurecht bringen kann, ehe man den neuen Auftritt beginnt. (N. 24.)

T. Nicht-alltägliche Ruhepuncte.

133. Ein Tag von besonderm Uebelseyn fodert besondere Ruhe. So plat diese Wahrheit lautet; so wenig es einem Starken, — wie viel weniger dem Schwachen — übel genommen wird, wenn er wegen Unpäslichkeit absagen läßt: so sehr verdient diese Regel ihre Stelle, weil der Nervenkranke oft zu streng, oder zu leichtsinnig gegen sich selbst ist. „Man sieht mich“ denkt er „ausgehn; so kann ich mich auch der Arbeit und dem Umgang nicht entziehn. Ich bin nicht ganz unfähig, so treib ichs dann auch heute, so lang es geht.“ — Zur rechten Mässigung und Festigkeit in diesem edlen Streite müssen auch Grundsätze aus der, auf Moral gebauten Seelendiätetik zu Hülfe genommen werden. Hier bemerk' ich nur in physischer Hinsicht den Trost, daß ich oft, mit reichlichem Gewinn für den Nachmittag, mich den ganzen Vormittag gepflegt und für unpäfslich erklärt habe; wohingegen zu andern Malen die unnatürliche Anstrengung nicht nur

wenig gefruchtet, sondern auch den ganzen und den folgenden Tag verdorben hat.

134. Rasttage ohne übles Befinden — entweder zur Erholung von einiger Anstrengung, oder bloß zur Sammlung vorräthiger Kräfte — waren mir unter folgenden Bestimmungen wohlthätig. a) Es mußte wahre Abspannung und Erheiterung seyn. Nicht etwa nur die Veränderung von der Arbeit zu Zwangs-Visiten, noch vom Vielthun zum Nichtsthun; sondern ein grösserer Spaziergang, ein trauter Besuch, bei diesem ein einsames Zimmerlein zur gefälligen Rétraite, auch wohl Arbeit, aber weniger und angenehmer, als die alltägliche. b) Lang mußte die Rastzeit eben nicht dauern; ein halber Tag war mir zuweilen erfrischend genug, einige Tage immer reichlich genug. c) Desto öfter im Jahr eine gemächliche kleine Reise in die Nachbarschaft, und alle Wochen einmal ein Weg über Feld. So haben mir die Rasttage am gedeihlichsten in die Länge gedient. Hingegen

135. für eine sogenannte Kur, wie sie mehrere Wochen aneinander, des Jahrs einmal im Sommer gebraucht zu werden pflegt, — bin ich, für meine Nervenschwäche, gar nicht eingenommen. Sie scheint gut zu seyn für starke Körper, bei denen die Kühlung und Erfrischung, deren sie nöthig haben, schnell anschlägt, und lange wieder dauert. Sie kann Bedürf-

nifs für Geschäftsmänner seyn, die zu Hause dem Ueberlauf nicht ausweichen und keine Stunden sich wählen können, in allem aber, was Kurgäste treiben, ihre Erholung nicht gestört finden. Und doch — wenn man die Stirnen dieser Gäste, nach den ersten Wochen ihres Aufenthalts, schärfer zu beschauen Gelegenheit nimmt: so erscheint auf den meisten nur noch erzwungener Scherz, Gleichgültigkeit gegen die monotonischen Ansichten, je höher zuvor die Erhöhung gespannt war. Ja! ein Gast, der daheim gut lebt, ist leicht zum Geständnifs zu bringen, dafs man denn doch in die Länge nirgends besser sey, als bei den Seinigen.

Welche Plage erst, statt der Kur, für denjenigen, der chronisch krank an Nerven, oder auch nur schwach an solchen in der Absicht erscheint, um sich da des Lebens mehr zu freuen und so die Gesundheit zu bessern! Man spricht ihn gerne an, je weniger er ein Sonderling ist; man findet ihn schon auf gutem Weg der Herstellung, und um so weniger schont man ihn. Er wird fast unwiderstehlich verleitet, die Promenaden und Gespräche, die er ein Paar Tage her aushielt, auch am dritten, vierten so fortzusezen. Nun ahndet er Schwäche und strengt sich noch an, bis die Erschöpfung des Bisschens Kraft, ihn seines Misgriffes überzeugt, aber nur in Martervollere Lage für die übrige Zeit der nun einmal eingerichte-

ten Kur versetzt. Des leichtern Reizes zu Ueberladungen und der Unordnungen im Unterleib — die oft schon aus der geschwächten Maschine, aus dem Wassertrinken und dem ungewöhnten Klima allein sich begreifen lassen — gar nicht zu gedenken. Käme aber auch ein solcher Kurgast unverschlimmert nach Haus: so wäre doch die neue Eingewohnung in seine Amtsgeschäfte ihm neue Anstrengung. Am wenigsten wäre mit jener Labung im Sommer für sein grösseres Bedürfnis im langen Winter gesorgt; denn eben das ist die Natur des Nervenschwachen, daß seine Kraft, ohne Erhizung, immer nur um ein wenig gestählt werden kann, also desto öfter erfrischt werden muß. Dazu aber treibt ihn gewöhnlich nichts aus dem Hause; vielmehr muß die tägliche Lebensweise seine Hauptkur seyn. Und wann er denn die Freuden und das Geld, die er sonst in einer Brunnen Zeit einnahm und ausgab, zu den beschriebenen Rasttagen und kleinen Reisen im Jahre vertheilt, dann wird er vielleicht wohl behalten mit diesen Resultaten meiner Erfahrung einstimmen.

136. Erachtet aber der Arzt, aus besonderm Anlaß, eine Kur von etlichen Wochen ausser dem Hause nothwendig: so stell' ich folgende Vorsichten, die mir gut thaten, anheim. a) Wenn es immer möglich ist, reise man mit dem Ehegatten, oder einem nahen Freund; b) wenn es immer seyn kann, zu einem

Freund ins Haus, der unsere schwache und starke Seite schon kennt, dem wir nicht erst auf der leztern uns bekannt zu machen bemüht sind. Dieser Umstand ist für wahre Ruhe und Erholung meistens nöthiger, als der Unterschied zwischen einem Sauerbrunnen an der Quelle und dessen gut verpfropftem Krug. c) Wo ich auch war, hab ich mich sogleich allen Gesellschaftern als sehr schwach an Nerven angekündet; bin d) auf die gemeinschaftlichen Spazierplätze so früh oder so spät gekommen, daß ich nur kurze Zeit die Gesellschaft treffen, und mit dauerndem Vergnügen eher geniessen konnte. Ich nahm e) gar keine Partie zu einem langen Spiel oder Gang an, und als f) regelmässig auf dem Zimmer, nur Ausnahmsweise des Mittags in einem Zirkel. g) Sollt' ich je wieder eine ähnliche Kur versuchen müssen; so würd' ich schon vom Anfang mich so einrichten und erklären, daß ich ohne alle Anstände den Ort so bald verlassen könnte, als es dem Gefühle behagt. Wie wohl hätt' ich z. B. gethan, wenn ich im Jahr 1789. nach 12 Tagen von Schwalbach abgereist wäre! Ich will übrigens den Schaden, den mir die mineralischen Wasser, an sich selbst oder unter begleitenden Umständen, gebracht haben, hier nicht wiederholen. (Nr. 72.)

V. Bewegung überhaupt.

Man kann hierunter sowohl die willkührliche

Uebung der Glieder, als auch diejenigen Regungen verstehen, die sich ohne unfre Willkühr schon in der Maschine treiben, aber doch jeweils einiger Leitung fähig sind. Diese Leitungen, so fern sie durch Wärme, Nahrungsmittel und Arzneien hervorgebracht werden, wiederhol' ich hier nicht, sondern rede von nothwendigen Unterstüzungen und Vorsichten, die wir sonst „noch von aussen her“ zum guten Gang der Maschine anwenden müssen.

137. Hier steht dem Nervenkranken, der diese Nothwendigkeit wohl anerkennt, und nur mehr Bewegung sich geben zu können wünschte, die Beschwerlichkeit im Wege, der er, bei dem Unglauben an die Möglichkeit, meistens mit gesunkenem Muth ausweicht. Man versuche doch; und zwar oft genug und vorsichtig genug! Der Mangel an genügsamer Bewegung hat ja nicht blos jedesmal den Mangel der Verdauung, die Verschlimmerung der Krämpfe, verzehrende Hize zur Folge; sondern die weichliche Entwöhnung, die Erschlaffung und Steifigkeit der Glieder nimmt mit jedem Tag überhand, die Folgen werden immer fürchterlicher — bei dem Nervenschwachen nur um so mehr. Er thue noch von heut an, was er vermag; unter der vorsichtigsten Pflege muß er doch nicht zum immer grössern Weichling werden, oder er wäre verlohren. Doch zurück zu meinem Benehmen, auf dessen Erzählung ich mich vorzüglich einzuschränken habe,

W. Tägliche Leibesbewegung.

138. Nur Sturmweather, wie es in wenigen Tagen des Jahres forttobt, oder ein Unfall, konnte mich an täglicher Bewegung in freier Luft hindern. Diese Ausnahme trat etwa ein halbdutzend Mal im Jahr ein. Weder Regen, Nebel, gewöhnlicher Wind, noch ein Abführungsmittel, weder etwas Kopfweh, oder Müdigkeit, noch erlittene, oder anziehende Ohnmacht — hielten mich vom Ausgehen ab. Jeweils merkte ich davon einigen Schaden; aber ich hielt mich überzeugt, daß er mit dem grössern, im Unterbleibungsfall, nicht zu vergleichen sey. Weit öfter ward mir augenscheinlich besser im Freien; dort ist es, wo, nebst dem reinern Genuß des Elements, die Bewegung der Gliedmassen stärker, anhaltender, zuverlässiger, als im Hause, getrieben wird. — Daß man öfter als einmal im Tag ausgehe, scheint weniger wesentlich; mir aber wars von grossem Nutzen, theils um bei den kleinen Absätzen, die ich immer bald machen mußte, die Menge der Bewegung mehr zu sichern; theils um mehr kleine Ruhepunkte für den Geist zu gewinnen; theils um mich lieber an den öftern Wechsel, als an eine eckelhafte und schädliche Monotonie, zu gewöhnen.

139. In der Gradation der verschiedenen Bewegungs - Arten, und in Bestimmung ihres

Werths, muß die Stärke eines Acts, die Dauer desselben, die Gewöhnung, der Einfluß auf einzelne Sinnen, wie jede übrige Wirkung — verglichen werden. Mir ist z. B. für die Zeitlänge von mehr als einer Stunde am ersten das Fahren zuträglich; sodann in absteigender Zeitlänge das Reiten, das Gehen; am wenigsten auf lang das Holzsägen, oder Tragen, welches ich noch keine halbe Stunde an einander getrieben habe. Im Allgemeinen läßt sich hier nur Achtsamkeit auf einen Maasstab für sich selbst, und Warnung gegen Vorurtheile empfehlen. Zu den letztern hat mein lang gepflogener Glaube gehört, als ob alles Reiten den Nervenschwachen mehr angreife, als das Gehen. Freilich gilt das von einem kleinen Gang im Garten; wenn aber von fruchtbarer Bewegung die Rede ist: so habe ich weit früher eine Stunde lang, in abwechselndem Trab und Schritt reiten, als eine halbe Stunde lang, ohne Schweiß - Ausbruch, gestreckt gehen können; des Bergsteigens gar nicht zu gedenken. Nichts destoweniger lobe ich, bei sonst gleichen Umständen für das Alltägliche, vor allen diese natürliche Leibesbewegung — die des Gehens, bei welchem auch die Wärme der Füße am besten unterhalten wird — und dann einigen Beisatz von stärkerer Hand - Arbeit — von solcher, die die Sehenerven gar nicht anspannt, als: Mit der Holzsäge, dem Beil, dem Stech-

scheit, oder durch Tragen, Ziehen, Drücken, Kegeln, Fechten. Aber auch das tägliche Reiten oder Fahren hat mir nicht übel gethan; ich find' es nur nicht nothwendig.

140. Der öftere Wechsel unter den zu übenden Gliedmaassen ist nicht ausser Acht geblieben; alle müssen beitragen, um alle erleichtern zu können. In dieser Hinsicht ist die Abwechslung nicht nur unter den erwähnten Bewegungs-Arten, die von selbst den Körper in veränderte Richtung bringen, sondern auch in der nehmlichen Bewegungs-Art, durch Anstrengung bald dieser, bald jener Gliedmaassen, von Erheblichkeit. Ich säge z. B. Holz auch mit der linken Hand, nur ein Scheit weniger, wenn sie eher ermüdet; ich wechsele zwischen beiden Händen nicht erst, wenn die eine ihr Pensum vollendet hat, sondern fast mit jedem Scheit; vermöge dieser Ruhepunkte aber dauert jedwede besser aus, und so gewinnt im Ganzen das Maafs der geübten Kraft. Das Kauen auf beiden Kiefern, die Stützung des Körpers bald mehr auf den rechten, bald mehr auf den linken Fufs, das Heben mit beiden Armen, und alles was schon die Pädagogen desfalls bemerkt haben — ist dem sparsamen Nervenschwachen doppelt zu empfehlen. Dem stärkern darum, weil er wenigstens mit dem Alter schwach wird, und die Uebung vorausgegangen seyn mufs.

141. Das äusserste Maas der Motion sey die Ermüdung. Wie könnte vernünftiger Weise die vernachlässigte Bewegung des vorherigen Tags eingebracht, oder für künftige Tage, an denen nicht so schönes Wetter seyn möchte, ein Vorrath gesammelt werden? So hatte ich manchmal gehört, und, ehe ich zum Nachdenken gekommen war, gethan.

Ein besseres Maas aber sind schon die ersten Spuren der Kraft-Abnahme. Da ist ein merklicher Verlust noch nicht eingetreten, nur gedroht; da schon verwillige man sich, wo möglich, einen Ruhepunkt, und ermesse dann, aus der Vergleichung mit frühern Erfahrungen, ob der Uebung heute im Ganzen genug gewesen sey? Nur im Verneinungsfall machte ich später im Tag neue Versuche, und im bleibenden Collisions-Fall liefs ich die Ruhe vorwalten, vor der anstrengenden Bewegung.

142. Der Endzweck, nach und nach stärker zu werden, fodert zu einem mittlern, steten Zweck auf; nemlich dafs nach und nach die Uebungen sich verstärken müssen. a.) Lieber mit einem zu kleinen, als zu grossen Maas, in Verhältnifs der schwachen Kräfte, habe ich den Anfang gemacht; bin b.) ohne Noth niemals abwärts gestiegen; habe c.) aufwärtssteigend den Zusaz an Bewegung wiederum lieber ganz klein, als zu gros gemessen, theils um

keinen Rückwurf zu wagen, theils um die täglich vorgesparte Kraft nicht einmal ganz aufzuzehren, sondern etwas auf Capital zu legen, und von dessen Zins erst die Ausgabe noch sicherer zu vergrössern. Aber den besten Ausschlag hat wohl d.) die beharrliche Sorgfalt gegeben, womit dennoch fast täglich um etwas vorwärts gerückt, und der schwache Körper gleichsam behandelt wurde, wie ein kranker Magnet, der wieder gedeiht, wenn er täglich eine weitere Nadel an sich zu ziehen bekommt.

143. Ausser dem, was man unter täglicher Bewegung versteht, ist es kein geringer Behelf, ein Peripatetiker zu seyn. Ich habe nicht leicht dictirt, oder mir vorlesen lassen, ohne die meiste Zeit dabei herumzugehen, und die Arme nach ihrer natürlichen Schwere wanken zu lassen. Hatte ich aber selbst zu schreiben: so wurden viele geistige Ruhe-Puncte im Herumgehn gehalten. Unter Besuchen und Geschäfts-Gesprächen that ich, so viel es nur immer der Anstand litt, ein Gleiches. Der beste Schutz gegen die Gefahr, träg und laß zu werden, scheint der zu seyn, dafs es nicht erst Ueberwindung und Anlauf koste, sondern dafs es Gewohnheit sey, sich einigermaassen immer zu bewegen, so lange wir ohne Ruhepunct uns dabei in stiller Behaglichkeit fühlen.

X. Weitere Bewegung, als Mittel gegen besondere Beschwernisse.

144. So oft eine Stellung des Körpers lästig ist, wird sie geändert. Mit doppelter Aufmerksamkeit hab' ich hierinn die Empfindungen des Kopfs ausgespähet, und vermag dadurch mancher annahenden Erhizung, oder allgemeinen Trübheit, mittelst unverweilter Verwechslung der Lage und Bewegung, zuvorzukommen, oder doch eher abzuhelpen. Hieher gehört auch die Verhütung des anhaltenden Stillestehens, wann dem Kopf seine Stützung schwer fällt; sonst wird ihm bald auch das Sehen, Hören, Sprechen zur Anstrengung.

145. Gegen anwandelnde Ohnmachten und andere Nervenzüge, die ich als für mich gefährlich sogleich erkannt habe, hat stärkeres Trabreuen, heftiges Schütteln, eigenes Sträuben und Ausstossen der Hände und Füße (mit möglichst ruhiger Haltung des Kopfs), starkes Frottiren — noch schneller oft, als geistige Schlücke vermochten, in wenigen Secunden mir Hülfe geschafft. Ich kann daher nicht unbedingt der Weisung beipflichten, daß man, wenn einmal ein Nervenfall so nahe sey, sich blos leidend verhalten und der Natur keinen Zwang anthun solle. Im Zweifelsfall muß allerdings der Weg, den die Natur nimmt, geachtet und erst näher

erforscht werden. Aber wenn sie schon in Unordnung erblickt wird, und ein Manövre noch helfen kann: warum sollte es nicht überhaupt so gut, als Arzneien, in Anschlag kommen können? Die nähere Bestimmung solcher Mittel gehört in das Gebiet des Arztes.

146. Gegen den aufgeblähten Unterleib, und die träge Verdauung, hab' ich die von Kämpf empfohlne drückende Bewegung mittelst der Hand, von den Hüften gegen die Mitte des Bauchs zu, mehrmals bewerkstelliget. In dem Fall war auch das Reiten oder Fahren vorzüglich heilsam. (Nr. 139.) Beim Sizen aber wurde durch öftere kleine Wendungen, ohne in viele eingebogene Krümmung zu gerathen, Vorsicht gepflogen.

147. Wenn an einem Tag die Neigung zu Krämpfen und überhaupt die Empfindlichkeit der Nerven grösser war: so wurde zwischen öftern Ruhepunkten nur desto mehr, aber ganz gelinde Bewegung veranstaltet, welche, nebst der damit verbundenen Abspannung des Geistes, die gesunde Richtung am ersten herzustellen schien, wenn es nur nicht bis zu den Gefahren der Ermüdung kam.

148. Excursionen von einem halben bis zu einigen Tagen, und dies mehrmals, sind eben so sehr der verstärkten körperlichen Uebung, als der Geschäfts-Ruhe wegen (Nr. 134.), von Wichtigkeit.]

Y. **Obsicht auf Ruhe und Bewegung
der feinern Organe.**

149. Welche von den feinern Organen mehr oder weniger kranke Empfindlichkeit, und nähern oder fernern Einfluß auf ein Haupt-Uebel haben? — ist um so genauerer Untersuchung werth, je unvermerkter dergleichen feine Bewegung in den meisten Fällen eintritt, und je erheblicher es ist, einestheils die empfindlichern Organe zu schonen, anderntheils zu eben dem Zweck die stärkern sogar als Hülfsmittel zuweilen ins Spiel zu bringen.

Sprachorgane.

150. Die Stimme ist, als Bewegung betrachtet, von doppelter Seite mir bedeutend geworden. Wenn ich lange an einander hangend spreche, oder laut lese: so fühle ich eher eine Ermattung, als wenn stille gelesen, oder abwechselnd gesprochen, und angehört wird. Also a.) hüte ich mich, ohne Noth den Redner, oder Vorleser zu machen, wenn ich schon bei Gelegenheiten ohne merkliche Nachempfindung ausgehalten habe. b.) In bequemer Abtheilung hingegen, und um in dieser Uebung und feinen Motion mich allmählig mehr zu stärken, verabsäume ich nicht, täglich für mich laut zu lesen. — Wenn aber an einem Tag die sonstige Fertigkeit im Sprachorgan schwerer fällt — ehemin ein
häu-

häufiger, jetzt ein äusserst seltener Fall für mich — dann ist es hohe Zeit, alsbald einige Minuten lang zu schweigen, hernach die nächsten Proben nur mit einzelnen Sätzen oder Sylben zu machen, wenn aber diese noch nicht leicht gelingen, längerhin zu schweigen, und lieber unter irgend einem Vorwand den fremden Umgang zu meiden, als durch unfruchtbare Anstrengung unermesslichen Schaden sich zu thun. Fälle, wo hiebei die Schwürigkeit blofs in Geistes-Functionen liegt, berühre ich in der Seelen Diätetik.

Die andere Seite, von der ich meine, eben nicht schwache, Stimme mit Nutzen betrachte, ist ihre glückliche Gegenwirkung gegen Angriffe des Gehörs. Dies führt mich auf die folgende Nummer.

Gehör.

151. Wenn nemlich dieser empfindlichste meiner Sinnen einem rasselnden Wagen, einem marternden langen Pfiff des Schweinhirten, wie er in unsrer Gegend hörbar ist, einem durchdringenden Kinder-Geschrey, und ähnlichen heftigen Dissonanzen nicht immer ausweichen kann, was ist zu thun? Baumwolle darum immer in den Ohren zu tragen betäubt und schadet auf andere Art. Aehnliche Betäubung fühlte ich auf schnelles Zustopfen der Ohren mit den Fingern; oder wenn ich mit diesen ein wenig zu früh

abzog ; so peinigte mich der noch hallende Mislaut nur grausamer. Nicht immer gelang's , wie einige Male , durch verbindliche Begrüssung unbekannter Fuhrknechte, die mir auf der Landstrasse begegneten, und die Peitsche zum Knallen so eben schwingen wollten , sie in Befremdung zu setzen , und darüber noch vor dem Knall vorbei zu kommen. Erst im zweiten Genesungs - Jahr , machte ich zufällig die, Andern vielleicht längst bekannte Erfahrung , dafs die Erhebung der eigenen Stimme — mir nicht nur das bequemste und den Zuschauern oft unmerklichste, sondern auch das schnellste, das ergiebigste und unschädlichste Naturmittel gegen ein zu heftiges Eindringen fremder Töne sey. Eine Art eigenen Gesangs , ohne starken Angriff, ist mir in den meisten Fällen hinreichende Reaction. Das nehmliche Mittel paßt, wenn harmonische Töne, die dem Nervenschwachen sonst eher wohl thun, gleichwohl durch ihr plötzliches Forte, oder durch ihre Dauer ihm schmerzhaft auffallen ; er singe still darein , wenn er sich nicht augenblicklich auf die Seite machen kann. *) Ein ähnliches Gegen-

*) Dafs er immer am besten einen solchen Nothfall ganz vermeide, z. B. ein Concert auch in dieser Rücksicht nur im Nebenzimmer (34.) zu geniessen suche; schon seinem halben Freund die Bitte, den Canarien - Vogel aus dem Visitenzimmer zu thun, frei heraussage — versteht sich.

mittel erfordert das Getöse, welches zwischen den Concert - Stücken, zwischen den Acten im Theater und fast in allen grossen Versammlungen, heftiger als man glauben sollte, den Nervenschwachen in die Länge betäubt. Hier läßt sich wohl nicht immer singen, aber doch leicht ein Gespräch anfangen; und wenn ihm auch dies in einem Augenblick des Bedürfnisses abgeht: so huste und räuspere er wenigstens. Es ist ihm von äusserster Wichtigkeit, nicht alle herzuströmenden Eindrücke unthätig aufzunehmen in seine schwachen Gefässe; sondern sich mit der leichten Hülfe seiner andern stärkern Organe, oder überhaupt mit Abwechslung, gegen jenes Uebermaas zu vertheidigen, so gut er kann. Nicht nur unter den Gliedmassen, (Nr. 140.) sondern auch unter den feinem Theilen im Nervensystem, scheint die Finanz-Regel zu gelten, dafs man allgemein besteuern und alle Kräfte nuzen soll, damit nicht einzelne unter schwerer Auflage erdrückt werden, sondern die vielen Theile sich unter einander selbst erleichtern.

152. Gänzliche Stille um mich her bleibt, auf vorausgegangene Angriffe des Gehörs, das beste Mittel der Erholung, die in einer Viertelstunde zu erreichen ist. Dauert hingegen diese gänzliche Stille stundenlang: so wirkt sie im Wachen umgekehrt auf mich, und betäubt mich eher. Vielleicht weil als-

dann die Gedanken ungebundener herumschweifen, oder unter dem Lesen die Nerven zu einförmig angegriffen werden. Man kann so sehr aus der Uebung seyn, daß eine plötzlich summende Mücke, noch mehr der Wieder-Eintritt unter Menschen, den Gehör-Organen schon empfindlich wird. Der Nervenkranken übertreibe es also nicht mit der Stille! Auch aus diesem physischen Grund mag die Hypochondrie manches Einsamen zunehmen.

153. Gegen jeweilige, meiner erlittenen Nervenkrankheit eigene Lähmungen von Gehör- und Sprach-Organen zugleich (wie die in meiner Krankheits-Geschichte detaillirten Stumpfheiten gewesen waren) sind der körperlichen diätetischen Mittel verschiedene, schon an andern Stellen beschrieben, als: Frottiren den Kopf herab, kühle Besprengung desselben, verstärkte Wärmungen der andern Glieder, Förderungen der Leibes-Oeffnung; auch heftigere Bewegungen gegen schnelle Angriffe, und gelassenes Herumgehen gegen lang andauernde. Ich bemerke nur noch, daß das Schreyen in ein Ohr — obschon einmal darauf, neben andern Mitteln, eine anziehende Ohnmacht vertrieben worden ist — aus gegründeter Sorge, mein empfindlichster Sinn, des Gehörs, möchte bei öfterer Wiederholung zu sehr zerrüttet werden, nicht mehr angewandt wurde.

154. Von Ohrenstechen, von Schmerzen der äus-

sern Ohren bei Wind, Kälte und Hize — hab' ich nichts, also auch keine Gegenmittel erfahren. Die Schwäche scheint bey mir vorzüglich in dem Sinn des Gehörs selbst zu liegen. Sobald daher dessen gewöhnliche Empfindlichkeit noch um etwas höher steigt, eine laute Rede des Andern schon etwas schmerzhaft wird, oder die Töne in einem unreinen dumpfen Laut zur Seele gebracht werden, (ehehin der gewöhnlichste Vorbote grösserer Uebel) eben so bald wird Ruhe, unter Verdopplung aller kleinen Vorsichten, gesucht.

Gesicht.

155. Da in Vergleichung gegen die Schwäche und Erhizungen, die ich an den Augen in jüngern Jahren erlitten hatte, meine Sehnerven und andere Augennerven in der befragten grossen Krankheit wenig — meist erst, wenn eine Ohnmacht schon zunächst angezogen war; oder früher, wenn ich besondere Anstrengungen des Gesichts verschuldet hatte — angegriffen worden sind: so habe ich nur folgende Vorsichten erfahren. Es that mir gut, a.) zu Erleichterung der Erholung von allgemeiner Mattigkeit, die Augen zu schliessen — und dies bei den Ruhepunkten auf dem Stul sowohl, als auch eine Minute lang unterwegs, ja selbst im Schrittreiten. b.) Den Gebrauch der Ferngläser, das Lesen klei-

ner Schrift, und dergleichen, durfte ich nicht so lang und viel treiben, bis die Anstrengung, die darinn für mich liegt, schon nachtheilig empfunden ward. c.) Dem Schwindel hingegen brauche ich nur in so weit, als er sich einstellt, durch Wegwendung oder Schliessung der Augen zu entgehen, aber nicht aus Vorsicht mich zu verwöhnen. Ich habe schnelles Fahren, das Gehen auf schmalen Stegen, das Ersteigen hoher Thürme, und deren Aussicht immer leiden können, und jeweils geübt. — d.) Unter dem angewöhnten Auf- und Abgehn im Zimmer ist es mir nicht nützlich, zu lesen, noch beim Umwenden schnell zu seyn, lieber dabei jeweils, da der Fall gar oft vorkommt, die Augen zu schliessen. e.) Nicht einmal im Stehen lange zu lesen oder zu schreiben ist mir gut, weil sonst die Kraft der Maschine — zugleich auf das Denken, das starke Sehen, und auf die Unterstützung der ganzen körperlichen Last verwendet (Nr. 144.) — leichter bei mir angestrengt wird. Endlich hab' ich f.) die Sehnerven oft, und noch sicherer als Riechmittel, zur schnellen Beförderung des Niessens (dieser sonderbaren, sanften Convulsion, welche mir oft die Dickheit des Kopfes sehr erleichtern konnte) gebraucht; ich durfte nemlich nur perpendicular über mich hinauf den freien Himmel anschauen.

Geruch und Geschmack.

156. Da ich an diesen Sinnen keine schwache Empfindlichkeit, wohl aber Feinheit wahrgenommen habe: so möchten dieselben am ersten zur Beibringung starker Gegenmittel für mich taugen. Schnelle Wirkungen auf den Geschmack sind es oft zugleich auf den Geruch; und jener scheint meistens durch diesen mit zu gehen. Dem sey aber, wie ihm wolle, so hab' ich immer die Regeln gut gefunden a.) Dinge, die stark riechen oder schmecken, nicht gewöhnlich zu genießen, damit sie deso kräftiger in Nothfällen auf ein nicht abgestumpftes Gefühl wirken können. *) b.) Gegen widerwärtige Gerüche in den Minuten, da man ihnen noch nicht entgehen kann, durch einen innern Zug der Nase diese zusammen zu drücken, oder auf länger hin das Schnupftuch anzuwenden, und dagegen den Athem durch Oeffnung des Mundes zu erleichtern, weil meine Brust nicht so empfindlich, als das Hirn ist; c.) nur leichte Riechmittel anzuwenden, so oft diese zu einem kleinern Zweck — wie z. B. eine jeweilige Prise Toback zu Schärfung der Achtsamkeit unter anhaltenden Gesprächen, hinreichen; d.) stärkere (eben nicht widerliche) Riechmittel Tags und Nachts bei

*) Vergl. (Nro. 87. und 88.)

Handen zu haben, auf den Fall, daß die Nerven einer schnell zu verändernden Richtung und Stärkung bedürfen; aber nur in wohl verpfropften Fläschchen, oder geschlossenen Dosen. Endlich e.) läßt sich oft auch ein zu heftig gewordener Geruch durch einen andern mässigen, wie z. B. die Dünste eines starken Senfes durch Riechen an Brod.

Gefühl.

157. Das allgemeine Berührungs-Gefühl ist, auch in Hinsicht auf Ruhe und Bewegung, bei alle demjenigen interessirt, was von der Wärmung und Nahrung (im ersten und zweiten Abschnitt) schon gesagt worden ist. Da besonders das Zutrömen des jedesmaligen Klima, die Benezung beim Waschen und das trockne Reiben stark auf die Bewegung der Oberfläche wirken: so habe ich immer, um keine, auch nur feine, mich überlaufende Hize oder Schauer unnöthiger Weise zu erregen, sondern die erquickende Ruhe zu handhaben, allen schnellen Wechsel verhütet. Auf der andern Seite aber konnte ich auch meine schwache Empfindlichkeit wieder benutzen, um z. B. wenn ein geringer Schauer schnell vom Kopf bis in die Waden flog, meistens eben so leicht durch geringes Wärmen schon, oder durch bloßes Reiben, einen glücklichen Gegenreiz hervorzubringen. Ich bemerke unter den nächsten

Nummern noch einige der erheblichsten Wirkungen und Maasregeln bei der Berührung.

158. Das Kizeln, diese sonderbare, die Nerven vorzüglich antastende Bewegung, ist in ihrem gelindesten Maas, als ein angenehmes Bestreichen, wohl auch dem Nervenschwachen jeweils gut. In dem stärkern Maas, da es zum Lachen zwingt, und schon in eine Art Krampf übergegangen zu seyn scheint, mag es gut thun, so lang es noch behaglich bleibt; das ist, in dem ersten Moment. Längeres Kizeln kann nicht mehr als angenehme Berührung, aber als Mittel gegen anwandelnde Nervenschwäche nuzen, wenn diese nicht schon bis zu einer Lähmung der oberflächlichen Nerven gekommen ist. Leztern Falls hingegen hab' ich den Kizel von aussen nicht mehr gefühlt, wann doch zuweilen durch Schlucken, Riechen, Sträuben noch geholfen ward.

159. Eine der allgemeinsten, feinsten und heftigsten Nervenbewegungen äussert sich in dem Begattungs-Geschäfte. Wann dessen mässiger Betrieb erst von dem Arzt im Allgemeinen gestattet ist, und wann, nach eigener Prüfung, der Saftvorrath, dessen Merkmale im zweiten Abschnitt (Nr. 100.) angegeben sind, eine einzelne Ausübung zuläfst; alsdann ist weiter zu prüfen: a.) Ob nicht an dem verflossenen Tag eine kranke Empfindlichkeit der Nerven sich hervorgethan; ob b.) keine körperliche Ermat-

tung oder Erhizung, und c.) eben so wenig ein fühlbarer Geistes - Angriff vorangegangen; auch ob d.) das Klima weder schwül, noch drückend kalt, noch sonst gerade uns empfindlicher sey? Und ob e.) für den folgenden Tag nicht unvermeidlich viele Kopfarbeit bevorstehe? — Jedes einzelne dieser Hindernisse ist ein grosser Grund, den Vollzug für heute zu verschieben, und eher auf eine nächtliche Ergiessung unter Träumen es ankommen zu lassen, wenn dieselbe noch nicht nahe ist. Denn diese letztere ist noch nicht so gewiss, oder allenfalls nach einigen Schlafstunden weniger schädlich, in Vergleichung gegen den zu heftigen, vorsezlichen Angriff der Natur. *)

Wann hingegen jene Hindernisse alle nicht da sind, sondern die Vernunft die Befriedigung des süssen starken Triebes billiget: dann, o Nervenschwacher! mache dir, um noch behaglicher zu geniessen, folgende Vorthteile zu Nuze. Wähle — etwa nach 2 Stunden auf kleine Abendkost (N. 57) — die Zeit, auf welche am ungestörtesten die volle Ruhe folgen kann. Zum Thorus weihe deine eigene Bettstelle ein, um nicht nach der Hand ein neues Klima in andern Lei-

*) Eine traurige Ausnahme mit schlechtem Genuß tritt ein, wenn die schon heisse Begierde den Schlaf hindert, und Hize des Kopfs und Schauer der Glieder, wovon kein anderer Grund jezo bekannt ist, nur zwischen zweien Uebeln das kleinere wählen lassen.

nen und bei doppelter Empfindlichkeit des Körpers, erst überwinden zu müssen. Der Platz, wohin deine Kniescheiben zu liegen kommen, sey gewärmt, und noch mehr sey es die Gegend der Füße, wenn du gleich mit Strümpfen und Unterbeinkleidern bedeckt bleibest (N. 1 und 2.) Gehe nach Möglichkeit mit gemässigtem Feuer, nächst vor und in dem Act, zu Werk; ziehe ein sanftes Lächeln des Geistes in dein Interesse — und du wirst an Lust gewinnen. Nach dem Augenblick des körperlichen Entzückens, bleibe noch einige Minuten in voller Ruhe, die, wenn du keine Reue verdient hast, mit Freuden gesalbt seyn kann. Indefs streichle dir das Weib, das dich in Liebe umschlingt, den Rücken abwärts, um die Wallungen gegen den Kopf zu dämpfen. Unmittelbar nach dem Act sey deine Positur nicht die des Schlafes, der unmöglich schon gelingen könnte. Besänftige dich noch an der Gattin Brust gegen eine Viertelstunde hin; und in einer Minute, in welcher du dich matter, oder einen Ausbruch von Ausdünstung nahe fühlst, rühre dich nicht. Dem ersten Wink anwandelnder Schläfrigkeit folge, aber wiederum nur mit langsamem Wenden in die gewohnte Lage zum Einschlafen. Endlich sey der nächste Vormittag, wenn schon die Nachtruhe gut war und keine Nachwehen sich verspüren lassen, von Anstrengungen des Körpers so wohl, als des Geistes frei.

Diese Bedingungen zusammen genommen, scheinen vielleicht zu gesucht; ich bin auch davon entfernt, sie als Rathgeber einem andern Nervenschwachen aufdringen zu wollen; er wende davon nur an, so viel ihm gut scheint. Aber ich war wirklich so schwach — und doch so reizbar — um ihrer aller zu bedürfen; und sie waren mir wohlthätige Auskunftsmittel.

160. Eine sanftere starke Erregung durch das Berührungsgefühl wirkt der Kuß, der von anderem sinnlichen Verlangen rein ist; besonders die Umhalsung, welche wir von eigenen Kindern empfangen; ja selbst der Hände Druck eines nicht bloß geschätzten, sondern geliebten Freundes. Obschon hier die Einflüsse des Geistes überwiegend seyn mögen: so hat doch, dünkt mich, die unmittelbare Einwirkung von Körper auf Körper, da wenigstens, wo eine physische Anzüglichkeit mit verspürt wird, ihren Antheil. Weil nun der Nervenschwache leicht mehr empfängt, als wiedergibt und sogar eine Art Nahrung für die feinsten Nervengeister hier von ihm geschöpft, oder auch eine behagliche, gesunde Kühlung und vermehrter Umtrieb ihnen gegeben werden kann; so eigne er sich diese Genüsse recht oft zu. Er wird zugleich dadurch die sinnlichen Befriedigungen glücklicher vertheilen und vom thierischen Ungestüm mehr ableiten. Aber zur Verhütung des Uebermaases

auch hierinn sind verschiedene Zeichen desselben, z. B. überlaufende Schauer, Wallungen gegen den Kopf, Vorsprünge der Phantasie u. s. w. nicht schwer zu beobachten.

Z. Allgemeine Bemerkung.

161. Die leztern Blätter schon zeigen, wie fein der Uebergang von der körperlichen zur Seelendiätetik sey. Ich wag' es nicht, die Schärfe der Gränzlinie, wenn es eine gibt, zu bestimmen; aber ich werde immer meinen Zwek erreichen, wenn ich die Bearbeitung der Seelendiätetik dort anhebe, wo die Ursache einer Wirkung auf die Maschine unmittelbar aus der Seele zu kommen scheint, und der Geist sich selbst die heilende Richtung geben mufs. *)

Auch dort mag fast alles in den Verhältnissen der Bewegung zur Ruhe liegen — Hier einstweilen noch zwei Regeln, welche sich aus jenem genauen Verband für das körperliche Verhalten ergeben. a) Soll die äussere Ruhe anschlagen: so mufs die innere dabei seyn. Wenn ich also, auf den Stul gelehnt, die Ideen in allzuunruhiger Bewegung finde, und

*) Diesemnach gehört das, was über das freiwillige Lachen und dessen Vortheile, über die mit Freundschaftsgefühl verbundene Liebe, über Erröthungen aus Schaam, aus Zorn &c. zu sagen ist, schon in die Seelendiätetik.

veränderte Lage oder geöffnete Augen (durch die uns ein äusserer Gegenstand fixiren und sanfter zerstreuen kann) nichts fruchten: so breche ich lieber an dem Ruhepunkt für diesmal ab. b) Noch weniger aber lassen Anstrengungen des Geistes, die allemal schon das ganze Nervensystem angegriffen haben, sich bei Schwächlingen durch alsbaldige, stärkere Leibesbewegung gut machen — so wenig als durch blosses Essen, Trinken oder sonst eine neue Maschinen-Arbeit, als welche die Disproportion gegen die wankende Naturkraft leicht noch grösser macht. Zwischenruhe bleibt immer das beste Mittel, welches mir, nach irgend einer geistigen oder körperlichen Anstrengung, kann von körperlicher Seite gegeben werden.

Vierter Abschnitt.

Ein Wort von Collisionenfällen.

Ich habe hierauf schon bei dem Vortrag der einzelnen Regeln hin und wieder gedeutet. Der Gegenstand ist zu wichtig, um nicht deßfalls noch einen allgemeinen Blick auf die körperliche Diätetik zu werfen. Einen Blick, sage ich, und keine ausführlichen Bestimmungen, die, scheint es, am sichersten dem durch gesunde Vernunft geleiteten Gefühl überlassen werden. Dieses nemlich zeigt seine Stärke gerade in den einzelnen Fällen, die ihm vorkommen, und in denen es von selbst die geschickte Würdigung der allgemeinen Grundsätze und der immer unter sich verschiedenen Beispiele finden muß. Wer das nicht kann, der würde durch ein Heer von voraus erdachten Möglichkeiten nur verwirrt werden. Also nur folgendes.

162. Mehr auf die Zu-oder Abnahme der ganzen Maschine, als auf einzelne Erscheinungen zu sehen, — wenn nemlich von einer lang anhaltenden Lebensweise desjenigen, der aus Nervenschwäche leidet, die Rede ist — diese Regel, welche in meiner Krankheitsgeschichte so oft Platz gefunden hat, brauche ich hier nur in Erinnerung zu

bringen. Der Nervenkranke freue sich nicht zu schnell, wenn eine neue Kur — oft nur wegen irgend einer Neuheit des Reizes — Aenderungen hervorbringt; hingegen ändere er nicht zu schnell, wenn auch bis in die zehnte Woche nichts auffallend-günstiges, vielmehr mitunter widrige Ausbrüche der alten Art, nur aber einiger Anwuchs an den allgemeinen Kräften, erscheint.

163. In einzelnen Stücken der Lebensweise habe ich die Vorsicht gegen alles dasjenige, was als Gelegenheitsursache zu Krämpfen und Ohnmachten aus früherer Erfahrung bekannt war, verdoppeln gelernt, und daher im Nothfall sie ändern, an sich guten, Lehren vorgezogen.

164. Die Unterscheidung der Mittel, welche schnell auf die Nerven wirken, und derer, welche nur durch anhaltenden Gebrauch eine Besserung bewerkstelligen können, ist eine nöthige Erkenntniß des Leidenden selbst. Die Mittel der leztern Art — für die Hauptkur die wichtigsten — sind da, wo augenblickliche Hülfe nöthig ist, oft die ohnmächtigsten. Aber auch für den leztern Fall, der leicht in Abwesenheit des Arztes eintritt, gibt es der im voraus verordneten Palliative so mancherlei, daß einiger Unterricht über die verschiedenen Zwecke der Mittel nöthig wird.

Hat

Hat man diesen sich erworben: dann sind die Zwecke unter sich selbst abzuwägen, welcher von ihnen im Gedränge am ersten erreicht werden soll? Ich füge hier, zur beiläufigen Uebersicht, eine Tabelle über die gewöhnlichsten Zwecke und Mittel gegen meine schnelleren Nervenankfälle bei, die oft unter eben diesem fortgesetzten Benehmen gehoben worden sind, wenn auch die befragten Angriffe von mehrern Seiten zugleich eingetreten waren.

Zeitraum.

Zwecke.

Mittel.

	Hülfe gegen gefährliche Bewegung der Kopf- Nerven.	Riechmittel. Sträuben mit den Gliedern. Geistige Schlücke. Bestreichen der Schläfe. Starkes Frottiren.
In der ersten Minute gegen	Kälte der Glieder.	Greifen an den heißen Krug. --- an den Ofen im Win- ter. --- an besonnte Flecken im Sommer. --- an eine Menschen- hand.
	Hunger, so oft er im Ein Paar Bissen zu Spiel ist.	schlucken.

Von der zweiten Minute an -- gegen Zittern oder Ermattung. -- unter anfänglich fortzusezendem Wärmen der Hände und sanfterm Bestreichen an Rumpf, Armen und Schenkeln abwärts. Die Füße sehr warm bedeckt.

	Hitze im Kopf.	KühleFomentationen Gelassenes Herum- gehn nach der Ruhe. Bei Appetit etwas weitere Speise.
Bei einer halben Viertel- Stunde Zeit -- gegen	Blähungen.	Bauchreiben. Herumgehen. Seifenzäpfchen, wenn die mitverbundenen Um- stände schnellere Entledi- gung fodern, als die andern Versuche nicht bewirkten.

165. Unschädlicher kann zuweilen in chronischen Krankheiten eine Ausnahme von solchen Regeln gemacht werden, deren Beobachtung nicht auf einmal schon Hülfe schaffen, sondern nur allmählig dem Schaden entgegen arbeiten soll. Ich habe z. B. — um die Lust zu stillen und die Kräfte der Natur zu versuchen — eine verbotene Speise, ein Glas Punsch über mein Maas &c. genossen. Allein a.) der Fall muß sehr selten bleiben; kämen der Dispensationen vom Geseze viele: so wäre entweder dieses selbst, oder seine Handhabung zu schlecht, um beglücken zu können. Es machte allerwenigstens Aufenthalt in der Hauptkur, die, bei wenigem Vorrath von Naturkräften und Zeit, darüber scheitern könnte. b.) Die kleine Unordnung geschehe nicht an einem Tag, den die Umstände für gefährlicher, als einen gewöhnlichen, anzeigen. c.) Sie sey nicht von der, dem Hauptzweck gerade so entgegenstehenden Art, dafs sie ein bekanntes Uebel unmittelbar herbeiführe — wie es z. B. jedes starke Uebermaafs in der Quantität bei dem Nervenschwachen leicht bewirkt. d.) Niemals geschehe dergleichen, ohne es vor-oder sogleich nachher dem Arzt zu sagen. Ich vermuthe, dafs das allzubeladene Gewissen vieler Patienten noch mehr, als die Strenge mancher Mediker, jenes unseelige Mistrauen hervor gebracht habe, nach welchem nun einmal die leztern ein Verbot ohne Ausnahme ankünden — nur weil sie

scheuen, daß die Ausnahmen misbraucht würden — die erstern hingegen, wenn sie einmal ohne Nachtheil das Verbotene still getrieben haben, nun zehnmal nicht nur in diesem, sondern noch in manchem andern Stück ihren Lehrer hintergehn und dann immer weniger Glauben an seine Vorschriften behalten. Freilich scheint hier der Fall, wie mit andern Gesetzen, die blinden Gehorsam heischen, zu seyn; sie passen nicht mehr ganz für das Zeitalter. So wie es aber in andern Fächern schon unbillig ist, wenn man eine gesetzliche Beschränkung, die für tausend und aber tausend noch nöthig bleibt, nur darum hasset, weil sie uns zu enge seyn kann; so handelt der Kranke doppelt übel, wenn er, in ähnlichem Verhältniß gegen seinen Arzt, geheime Urtheile nährt und hinterlistige Handlungen unternimmt. Denn dieser vermag — was ein politischer Gesetzgeber gegen jeden Bürger unmöglich kann — die individuellen Umstände jedesmal anzuhören, zu prüfen und unschädlicher die allgemeinen Bestimmungen anders zu modificiren. Der Leidende fange daher nur an, einem solchen Mistrauen dadurch zuvorzukommen, daß er einestheils offen handle, anderntheils von dem Grad seines Fassungsvermögens und seiner Festigkeit im Versprechen dem Berather Proben gebe; so müßte dieser einen Steif Sinn, dergleichen ich nie erfahren habe, besitzen, wenn er nicht dies Benehmen nach Verdienst schätzen — und alle billige Ausnahmen selbst einräumen sollte.

B e i t r ä g e

zur

S e e l e n - D i ä t e t i k

für

Nervenschwache mancher Art.

NÄHERE UEBERSICHT.

Vorerinnerungen.

Beiträge sind weder vollständige noch allgemeine Vorschrift. Meistens bekannte Wahrheiten sollen durch die Zusammenstellung, und aus einer neuen Erfahrung, ihr Gewicht verstärken. Hauptgesichtspuncte und Methode bei dieser Bearbeitung. Von Diätophilus Zeugniß über seine Erfahrung an sich selbst.

Die Regeln.

I Abtheilung. In Hinsicht auf die Gemüthsbewegungen (Nr. 1—50.)

1) Im allgemeinen. Klassifikation der stärkern Gefühle in erwekende und niederschlagende; Beide wiederum nach dem Grad ihrer Stärke und nach ihrer Moralität. Hauptverhaltensregel des Nervenschwachen in Zueignung oder Abwendung der Affecte, nach diesen Gattungen (Nr. 1 — 4.)

2) Von der Stimmung des ganzen Charakters.

a) Zum Muth. Gattung desselben, die dem Nervenschwachen anpaßt. Resignation. Unabhängigkeit. Genügsamkeit. Keine Unempfindlichkeit gegen die Welt. Entschlossenheit aus

seiner Lage noch Nutzen zu ziehen. Warnung vor grossen Hoffnungen. Kleine Wagstücke. Rüstung gegen den Schrecken (Nr. 5—12.)

- b) Zur Freude. Des Nervenschwachen Verzicht auf rasche Fröhlichkeit, und desto mehr Heiterkeit. Zueignung jedes übrigen Genusses. Freude auch an Kleinigkeiten. Hochhaltung auch der ersten Regung zum Frohsinn. Minderung der Sorgen, besonders durch Berichtigung der Begriffe. Liebe zu Geschäften. Mäßigung des Zorns. Verhalten in tieferm Gram. Allgemeine Nahrung der moralischen, und der ästhetischen Gefühle. Vortheile des naiven Charakters (Nr. 12—25.)

- 3) Von der Behandlung der einzelnen, drei grössten Leidenschaften unter den Menschen (Nr. 26—50.)

- a) Liebe. Allgemeine Menschenliebe, gestärkt in dem öftern Anblick vieler Glieder und Gesichter, in unserer Wirksamkeit auf Mitmenschen, in näherer Erwägung von dem Wohl- und Weh der Menschheit. — Geselligkeit. — Freundschaft in jedem Grad. — Liebe eigener Kinder. — Gattenliebe; besonders von der Haltung des Geistes in Hinsicht auf den Geschlechtstrieb, und von Maasregeln zur steten Pflege der Freundschaftsgefühle unter den Gatten (Nr. 26—31.)

- b) Ehre. Feine Fehler in diesem Fache. Genaue Aufrechnung der Ehre, die man besitzt. Die

Anmassung ist auch nach dem Nervenbau einzuschränken. Ehrenreiz aus Amtsverhältnissen. Trieb, im Umgang zu glänzen. Fälle der Beleidigung, der Verschuldung, des Verdachts, des entzogenen grössern Beifalls. Eitelkeit. Nach-eiferung. Ein Wort an Genesene, nicht undankbar hierinn zu seyn (Nr. 32—43.)

c) Habe. Genuß der Gegenwart. Kunst zu entbehren. Planmässige Sparsamkeit mit einem Schlag. Kein Unwille über kleinen Schaden. Von Betreibung des bessern Glücks. Abwägung eines Unternehmens gegen die daran gesetzten Gesundheitskräfte. Von der Neigung zum Spiel (Nr. 44—50.)

4) Von der Seelenruhe. Wie fern sie unter die sanften Affecte gehört. Sie wird leicht im Suchen verfehlt. Warnung vor schwärmerischen Erwartungen. Vom Verhalten bei übermässigen Amtsgeschäften, zumal in dirigirenden Stellen (Nr. 51—54.)

II Abtheilung. In Hinsicht auf die einzelnen Geisteskräfte (Nr. 55—90.)

1) Behandlung der Einbildungskraft. Ihr besonders grosser Einfluß auf Diätophilus Nervenleiden.

A) Behandlung bei kranken unaufhaltbaren Ideenbewegungen (Nr. 55—56.)

B) Ausser einem besondern Krankheitsanfall: Gegen allzuheftiges Verfolgen bezweckter Begriffe, zumal in schriftlichen Aufsätzen (60–65.)

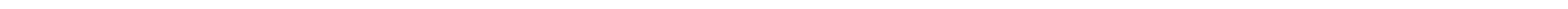
C) Gegen das Verlieren in Gedanken, ohne festgesetzten Zweck, oder die Spiele der Phantasie (Nr. 66–68 und der folgende Abschnitt.)

2) Behandlung des Wahrnehmungs-Vermögen in andauernden Richtungen des Geistes auf einen Gegenstand; oder Förderung der Aufmerksamkeit, besonders auch der rechten Abstraction (Nr. 69–75.)

3) Behandlung des Gedächtnisses. Nebst näherer Warnung vor dem verkehrt wirkenden Erzwingen (Nr. 76–83.)

4) Höhere Regierungsgrundsätze des Verstandes, so fern er sich selbst leitet. Aufhellung der Begriffe wirkt, durch Vernunftgefühle, und durch vermehrte Geistesruhe, auf die Gesundheit. Anwendung der allgemeinen Regeln, um Wahrheit zu gewinnen. Genaueste Erforschung des eigenen Geistes, zur Bestimmung seiner Kultur. Hauptmaxime: „nicht die höchste Menschenvollkommenheit, sondern die beste Proportion in sich, zur Gesundheit seines Geistes und Körpers, zu suchen.“ Moralität bleibt dabei das allgemeinste Kulturgesetz. Von der feinern Kultur des Genies. (Nr. 84–89.) Fassung auf Abweichungen von unsern Regeln (Nr. 90.)

III Abtheilung. Einnäheres Wort von Collisionsfällen. Dafs nur der Geist im Ganzen vorwärts schreite! Von kleinen Uebertretungen aus Muthwillen. Vorsichten bei unvermeidlichen Geistesanstrengungen, besonders mittelst Abwechslung. Stufenleiter unter den Hilfsmitteln im Sturm (Nr. 91 — 94.)



Vorerinnerungen.

Indem ich durch den psychologischen Aufsatz, der hier folgt, die Geschichte meiner Krankheit und Genesung ergänze: so hoffe ich zugleich, dafs, ausser den wissenschaftlichen Forschern der menschlichen Natur, auch Viele, die an mancher Schwäche ihrer feinsten Organe leiden, etwas Nützliches für sie selbst in meinen Erfahrungen finden möchten. In dieser letztern Hinsicht aber sind noch einige Vorerinnerungen um so nöthiger.

I. Ich wiederhole hier die Symptomen nicht, die die Mitleidenheit meiner Seele unter der körperlichen Zerrüttung bezeichnet haben, und die in meiner Krankheitsgeschichte möglichst genau auseinander gesetzt sind. Wer so weit forschen will, mufs nothwendig die letztere selbst einsehen. Aber ohne dessen zu bedürfen, werden viele Nervenschwache *), blos nach den Wahrnehmungen an sich selbst, an welche sie hier im Lesen erinnert werden, manchen anwendbaren Saz finden können.

*) Ich nehme das Wort Nervenschwäche nicht streng-physiologisch, sondern in dem gewöhnlichen weitläufigern Sinn, da auch Schwäche aus Blutmangel, schwache Muskelkraft &c. unter diesem Namen läuft. D.

2. Jedoch bin ich weit entfernt eine allgemeine Vorschrift für irgend eine Klasse von Leidenden geben zu wollen. Ich liefere weder ein vollständiges Register von Verhaltungs-Regeln — indem ich nur diejenigen zusammentrage, die an mir selbst mit Nutzen geübt worden sind — noch könnte ich mir beugehen lassen, zu glauben, daß eines Menschen System des Denkens und Empfindens irgend einem andern durchaus anpassen sollte, oder daß die Organen zweyer Wesen ganz die nemlichen wären. Also lassen sich nicht gerade alle Mittel in der nemlichen Zusammensetzung empfehlen, sondern nur dem Verstand vorlegen; mit welchem sich jeder selbst berathen, und in diesen feinern Nachspürungen am meisten sein eigener Arzt seyn muß. — Eher aber wär' ich geneigt zu vermuthen, daß viele einzelne meiner Verhaltungsregeln, und deren Zusammenhang, auch von stärkern gesunden Menschen, nicht ohne Theilnahme und Nutzen für ihre eigene Person, möchten erwogen werden.

3. Ich masse mir damit keineswegs neue Entdeckungen in der Seelenlehre an. Viele Sätze, die ich an mir probat fand, hab' ich anderwärts gelesen; die übrigen sind wahrscheinlich alle schon zerstreut gesagt — noch häufiger gefühlt worden. Da es aber damit zu gehn pflegt, wie mit den moralischen Lehrensätzen, die man im Schauspielhause hört; da sie deswegen leichter verfliegen, weil, ohne Zusammentra-

gung, die Schwere ihres Gewichtes nicht bemerkt wird: so scheint eine ganze Sammlung von Regeln, dergleichen wir, aus dem Gesichtspunkt einer Seelendiätetik genommen, noch wenige haben, neu in der Zusammenstellung und nützlich seyn zu können.

4. Was nun diesen Gesichtspunkt selbst anlangt: so bleibe ich dem, in meinen Beiträgen zur körperlichen Diätetik versprochenen Versuche getreu; nemlich hier aus der menschlichen Seelenkunde diejenigen Regeln zu entwickeln, unter deren Beobachtung die Haltung des Geistes auf mein Wohlseyn zurückgewirkt hat. Im Voraus bemerke ich nur, dafs alle Bearbeitung der Seele, für ihre eigene und für des Körpers Gesundheit, auf zweierlei Art wirksam seyn kann; nemlich negativ durch Verhütung gröfserer Schädlichkeiten, und positiv durch balsamische Wohlthaten, die der Geist über die ganze Maschine ausspendet. In der leztern Rücksicht thun die freudigen Gefühle sich hervor; und zum Glück des leidenden Menschen, kann er sich diese meistens noch vermehren, ohne sich darum in schwächende Empfindeleyen zu verirren.

5. Die nähere Methode dieser Schrift betreffend, wiederhohle ich den, auch schon in der Krankheitsgeschichte ausgedruckten Protest: dafs überhaupt die Vertheilung eines Menschen in Seele und Körper, wie auch die Absonderung der verschiedenen Seelen-

kräfte untereinander, nur von uns auf dem Papier geschieht; dafs aber ich insbesondere nicht als gelehrter Psycholog, sondern als ein Genesener auftrete, der — indem er seine Erfahrungen zur Beurtheilung Anderer treulich ausstellt — nur um so besser thut, je zwangloser er nach seiner Empfindung den Vortrag ordnet. — Uebrigens behalte ich auch darinn die ähnliche Weise, wie in meinen Beiträgen zur körperlichen Diätetik bei, dafs ich von jedem Mittel, welches hier gerühmt wird, erst den Zweck festseze, sodann nicht blos die Mittel detaillire, sondern auch oft die Manier angebe, in welcher sich dieselben leicht und ohne Verletzung der Lebensconvenienzen anwenden lassen. Ungefähr so, wie in der Homiletik nicht nur der Vortrag der Pflichten, sondern auch der Art und Weise, wie es der Zuhörer anzufangen habe, um jene leichter zu erfüllen? empfohlen wird; aber mit dem Unterschied, dafs der Moralist sich mit der Pflichtlehre am weitläufigsten zu beschäftigen hat, und von Klugheitsmitteln nur in kürzern Anhängen spricht. Hingegen hier bleiben, in umgewandtem Verhältnifs, die nächsten besten Mittel zur Gesundheit mein Hauptziel; aber es ist nur um so reizender, wenn uns auf dieser Bahn die Moral öfter, wie von selbst, eine augenblickliche Erscheinung macht, und wenn alsdann, in den höhern Graden menschlicher Ausbildung, beides, gut seyn und gesund seyn, harmonisch in einander schmilzt.

6. Wenn ich den gegenwärtigen Verhaltungsregeln einiges mehrere Zutrauen darum versprechen darf, weil ich es glaubhaft machen kann, daß ich dieselben wirklich an mir angewandt und mich gut dabei befunden habe: so bin ich auch zu desto strengerer Gewissenhaftigkeit in meinem Vortrag verbunden. Dieser zur Steuer erkläre ich nun erstlich, daß zum Vollzug mancher Verhaltungs-Regel die Gunst des äusserlichen Schicksals — z. B. meine weniger dependente Lage — gar viel geholfen habe. Zweitens erkläre ich, daß manche aufgezeichnete Regel nur so weit für Erfahrung gilt, als ich sie versucht und thunlich gefunden; daß ich aber nicht alle gute Versuche vollzogen habe. Dann einestheils haben oft äuserliche Hindernisse einen Vollzug gehindert, und das Mislungene hab' ich nicht so geuau in meine Tagebücher aufgezeichnet; anderntheils, hab' ich es, in mir selbst, niemals an Weisheit und Stärke so weit gebracht, als meine Vorsätze gehen. Ich will demnach nicht fälschlich glänzen; und wie wenig Menschenkenntnifs übrigens derjenige haben müßte, der eitlen Lobens wegen ein so übel gewandtes Buch schriebe, worinn er nicht umgehen könnte, vom Anfang bis zum Ende von sich selbst zu reden, darüber findet sich im Kapitel VI der Krankheitsgeschichte meine nähere Erklärung. Aber hierunter darf der höhere Zweck: dem Forscher manchen Wink, und dem Nervenschwachen manche Erleich-

terung zu geben nicht leiden; und so komme ich denn darauf zurück, einstweilen — bis zur dereinstigen Nennung meines Namens und meiner Aerzte — bezeugen zu können: dafs ich vom Frühjahr 1790 an, (seit dem 35ten Jahr meines Lebens, dem zweiten meiner siebenjährigen Nervenkrankheit) die hier vorgetragene Grundsätze immer mehr anerkannt, und im Ganzen ernstlich befolgt habe. Wie viel diefs zu meiner Genesung beigetragen haben mag? ist kein Gegenstand meines Zeugnisses, sondern der Schlusfolge, in welcher ich keinem Nachdenkenden vorgreifen will. Indessen stimmt mein Glaube mit meiner Empfindung und mit dem Urtheil meiner Aerzte darin überein: „dafs ich das unerwartete Glück der Herstellung von meinen schweren Leiden, grösstentheils dem Glücke meiner Gemüthsstimmung zu verdanken habe.“ — Ich nenne beides Glück, weil ich mich täglich mehr überzeuge, wie grofs der Einflufs zufälliger Aussendinge, auch auf den Geist des Menschen bleibt; und wie wenig er, so lange wir am Grabe wallen, den Grad der Güte für die Zukunft versichern kann, welchen er in dem gegenwärtigen Augenblick sich beimifst.

Eingang zu den Regeln selbst.

Der höchste Verstand ist wohl mit dem Begehren und mit dessen Vollzug immer eins. Weil aber kein Mensch zu jenem gelangt: so muß um so mehr der Nervenschwache sein Erkenntnißvermögen und sein Gefühlsvermögen einzeln, in der Absicht untersuchen, damit er gegen beider Verirrung sich etwa eher schütze, oder, bei ihrer zu schwachen Kraft, etwa leichter Unterstützungen und allmälige Verstärkungen aufbringe.

Ich fange bei dem, was in unserer Seele zunächst mit dem Körperlichen verwebt ist, bei den Gefühlen an; und höre — nach späterhin einzeln durchgange-
nen Geistesvermögen, die man die niedern nennt — bei der höchsten, reinsten Kraft in uns, dem Verstand, auf.

I A b t h e i l u n g.

In Hinsicht auf die Gemüthsbewegungen.

Ich verweile hier weder bei dem Versuch streng-
philosophischer — sehr wünschenswerther Bestimmun-
gen der Begriffe, noch bei der Entwicklung aller
schwächern Eindrücke, die auf den Gesundheitszustand
keinen merklichen Einfluß haben; sondern gehe so-
gleich zu den stärkern Begehrungen über. Sie mögen
bei anhaltender Dauer in uns Neigung, oder Hang;

bei schneller Heftigkeit Affect; bei grösserer Uebergewalt über andere Bestrebungen und Gefühle Leidenschaft genannt — und es mögen mehr oder weniger Vorstellungen des Verstandes damit verknüpft werden: so scheint immer hiebei die Erregung in den Organen, oder die Sinnlichkeit, das Herrschende zu seyn.

Auch die Klassifikation der Affecte ist, in diesen diätetischen Beiträgen, nur so weit, als eine praktische Einwirkung auf die Gesundheit des Geistes oder Körpers, daraus abzusehen ist, an ihrem Plaz. Ich beschränke mich daher auf die Eintheilung in erweckende, und niederschlagende Gefühle.

A. Erweckende Gefühle — bei welchen wir uns die Lebensgeister nicht nur ermuntert, sondern auch in vorsteckender Harmonie mit den Beschlüssen des Verstandes, oder dem Willen, denken — sind, dem Grad nach, sanft, oder heftig.

a) Die sanften — die am längsten dauern können, die keine Verheerung in den Organen anrichten, vielmehr einen Balsam des Lebens in dieselben ausgiesen, den Umlauf und die Aussonderung der Säfte befördern und alle Kräfte der Maschine, ohne dafs ein innerer Streit sie verzehrt, wirthschaftlich zusammenhalten — sind die grosse Schöpfquelle aller glücklich gestimmten, besonders aber die fast einzige Schöpf-

quelle der schwächlichen Menschen; weil diese die härtern Angriffe weniger aushalten können. Unter den so allgemeinen uns labenden Gefühlen stehen, auch in Hinsicht auf das körperliche Wohl, diejenigen voran, welche mit der Moral zusammen stimmen, folglich vollere Harmonie, und mit ihr vollere Erhaltung und Vermehrung der Lebenskraft, bewirken können. Dahin gehören die Gefühle der Seelenruhe und der Zufriedenheit, die Heiterkeit, Geselligkeit, Offenheit, Freundschaft, Dankbarkeit. Sodann, in ihren Schranken gehalten, frommt uns die lebhaftere Freude an allem Guten und Schönen überhaupt, besonders die sanfte Geschlechtsliebe, wo die thierische Begierde nicht mit Uebermacht im Spiel ist; die mit Resignation vergesellschaftete Hoffnung; die befriedigte, oder nur zu mässigen Versuchen gestimmte Ehrliche; unter gleicher Bedingung die Lust an Habe; die Anschauungen der schönen Künste; angenehme Erinnerungen des verflossenen; sanfte Ueberraschung oder andere Verwunderung; auch so fern die freundliche Idee die herrschende bleibt, das Mitgefühl; ein gewisser froher Leichtsinn und ein munterer Scherz. Der bittere hingegen erregt, so viel ich ahnde, allzuleicht einen verdienten Vorwurf von verletzter Billigkeit, also eine Disharmonie und minder reine Behaglichkeit. Eben so verhält sichs mit allen,

an sich noch unschuldigen Vergnügungen, sobald ihre gute Wirkung durch das Bewußtseyn dadurch verletzter anderer Pflichten geschwächt wird.

b) Unter den heftigen Gefühlen können diejenigen, welche der menschlichen Natur zugeordnet sind, an sich nicht verwerflich seyn, obgleich dieselben nicht so unbedingt zur Medicin empfohlen werden können, als die sanftern Empfindungen. Dahin gehört der Begattungstrieb, die ersten Regungen des Zorns, die herrschende Ehrbegierde, die Kühnheit, das rasche Erstaunen, die hinreissende Fröhlichkeit, das erschütternde Lachen. Ich meines Orts habe mich, in den gegenwärtigen Augenblicken aller dieser Affecten, nicht übel befunden, aber der nachfolgenden Schwäche wegen waren Einschränkungen nöthig.

Diese genannten, heftigen Gefühle, nach der Moralität eines jeden, somit auch nach seinen beobachteten körperlichen Kräften und seiner hiernach zu bemessenden Pflicht für die Gesundheit eingeschränkt, will ich hypothetisch-moralische nennen, um sie den unmoralischen entgegen zu setzen. Die letztern sind theils die Leidenschaften, welche aus dem Uebermaas jener natürlichen Affecte erzeugt werden; theils andere, durchaus-unmoralische Auswüchse, die nicht nothwendig in der menschlichen Natur gegründet zu seyn scheinen, und immer grosse Uebel in ihr

anrichten, als: Haß, Rache, Trotz, Habsucht, Eifersucht, thätige Verzweiflung.

B. Die andere Hauptklasse der Gefühle, die niederschlagenden — bei welchen jedesmal der Wille stark leidet — sind alle, der Gesundheit wegen, nicht zu empfehlen. Nur können

a) die gelindern, welche allgemein in die menschliche Natur verwebt und uns mittelbar zu einem Nutzen — nemlich als Reize zur Veredlung, und hinwiederum zur Thätigkeit — gegeben sind, diese, sage ich, können auch leichter von der Kraft des Menschen übertragen werden; ob sie schon den frischen Umlauf der Säfte in etwas aufhalten, die Lebensgeister mehr verzehren und, durch ihre disharmonischen Gänge in der Seele, ein stärkeres Herumschweifen, An-und Abspannen der Kopfnerven hervorbringen mögen. Unter diese Rubrik gehört jede mässige Betrübniß, kleiner Schrecken, Furcht, Kleinmuth, Verlegenheit, drückende Ehrenempfindung, mässige Leiden der Liebe, traurendes Mitleiden, unterdrückter und doch noch nicht bezwungener Aerger, wohin auch in so fern Neid und Indignation zu zählen sind, Reue, zweifelnde Sehnsucht.

b) Die heftigern unter den niederschlagenden Gefühlen aber machen in der Diätetik die allerschlimmste Klasse von Affecten aus; sie wüthen in den Ein-

geweiden des Leidenden, ohne nur einmal zur Erleichterung so ausgestossen zu werden, als die erweckenden Leidenschaften. Sie sind heftig, bald durch die Stärke des Angriffs, bald und noch mehr durch die lange Dauer, durch den immer nagenden Gift. So können alle jene gelindern Seelenleiden zu heftigern übergehen; so bildet sich, durch den langen Hang des Gemüths, der Gram, der allgemeine Trübsinn, endlich die Schwermuth. Etwas andere Beugungen derselben sind die Angst, das Grausen, der stumme Schmerz, die unthätige Verzweiflung.

Ich will nicht bestreiten, dafs nicht die genannten Affecten sich auf wenigere ursprüngliche Gemüthsbewegungen zurückführen und aus denselben die übrigen sich ableiten lassen möchten; dafs nicht auch die meisten der genannten Affecten, gleich andern Erscheinungen in der Natur, von gemischten Arten wären; und dafs nicht noch weit mehrerlei Mischungen sich unter den Menschen finden sollten, als diejenigen sind, denen die Sprache, der öfteren Erscheinung wegen, einen eigenen Namen gegeben hat. Aber ich komme wieder darauf zurück, dafs, für meinen diätetischen Zweck, die hier angenommenen Klassen anschaulich und richtig genug seyn werden.

Die allgemeinen Verhaltensregeln nun, die ich für meinen schwächlichen Körper daraus gezogen habe, sind diese:

- 1) Die erweckenden, sanften Gefühle, so weit sie mit der Moralität zusammen stimmen, sich möglichst eigen zu machen;
- 2) die erweckenden heftigen Gefühle nicht bloß nach der Moralität, die alle Menschen trifft, sondern noch nach der mir eigenen Moralität, die durch meine körperliche Schwäche mitbestimmt wird, zu mässigen — ohne den eitlen Versuch, geordnete Naturtriebe vertilgen zu wollen;
- 3) von den niederschlagenden Gefühlen die gelindern — welche von der Schwäche des Menschen, und zumal des Kränklichen, sich nicht ganz trennen lassen — ertragen zu lernen, nur nicht zu nähren, vielmehr nach Thunlichkeit zu mindern.
- 4) Noch vielmehr aber ist denjenigen Affecten, welche ausser obigen dreierlei Zulassungen liegen — also den unmoralisch-erweckenden und den heftig-niederschlagenden — zu begegnen.

Was nun die nähern Mittel zu diesem Zweck anlangt, so kann ich sie, aus meiner Erfahrung, nicht in Anwendung auf alle Affecte, sondern nur auf solche, die ich in mir zu bearbeiten mehrern Anlaß gefunden habe, angeben. Den allgemeinsten Einfluß auf die Stimmung des ganzen Charakters schienen mir der Muth und die Freude, mit ihren beiderseitigen Modificationen, zu haben. Unter den einzelnen Be-

gierden aber, worauf jene wiederum wirken, erkenne auch ich die Liebe, die Ehre und die Habe für die drei grossen Weltbeherrscherinnen an. Dies sey der Plan zu den folgenden Abschnitten.

Stimmung des ganzen Charakters.

a. Muth.

Muth, sagt man, ist ein thätiges Verlangen nach schweren Unternehmungen; und jemehr dabei auf den Zufall hin gewagt wird, bildet sich daraus Kühnheit, oder gar Verwegenheit. Wenn man weniger auf diese Auswüchse, als auf den innern, mit der Vernunft vereinbarlichen Gehalt des Muths sieht: so kann man seine Grösse und seine Stärke anwendbarer auf den Nervenschwachen unterscheiden. Zu der erstern gehörte hiernach eine vorzügliche Kraft der Geistesorgane, wodurch ein heftiger Widerstand zurückgestürzt werden soll; zu der letztern aber, oder zu der Stärke des Muths, jene ausharrende Kraft, die wir uns auch bei geschwächten Organen noch zueignen können, und die bei diesen ihre Thätigkeit in der Sorgfalt, im steten Fleiss, in unverdrofsner Wegräumung von Hindernissen und Benutzung einer abgewarteten bessern Stunde äussert, vorzüglich aber mit dem angstlosen Gleichmuth der Seele vergesellschaftet ist.

Diejenigen Geister, welche die Natur zu Beweisen des Muths am mächtigsten, und zwar für die lange Dauer, ausgerüstet hat, besassen beide Gattungen desselben, seine Grösse und Stärke, zusammen. Die Nüancen von beiden sind unter den Menschen ausserordentlich vielfach; ich habe z. B. unter den kriegerischen Auftritten, in meinem Wohnstädtchen am Rhein, manchen Unerschrocknen beobachtet, der es nicht aus Grundsätzen, sondern eher aus Mangel von Einsicht der Gefahr, oder manchen, der es aus parteyischem Eifer gewesen seyn kann. Die Beschaffenheit des Körpers hat auch, als Ursache, hier augenscheinlichen Einfluß. Denn wo schon kleinere Berührungen einen unangenehmen Eindruck auf ihn machen, und wo alle Ereignisse so leicht von schädlichen Folgen sind: da paaren sich Mangel an Herzhaftigkeit, Schrecken und Angst, wohl leichter mit dem Charakter. Aber die Folge ist nicht nothwendig, weil noch andre Dinge, die ebenfalls stark auf den Muth wirken — als: die Gewöhnung, ein guter Grad des äusserlichen Glücks, und die laute Stimme eines empfundenen Berufs, vor allem ein aufrichtender Freund im Gewissen — den Schwächlichen heben können. Von welcher Wichtigkeit ihm diese Stärke sey, erhellet aus der traurigen Wirkung, die die entgegengesetzten furchtsamen Affecte auf jeden Körper, mittelst der Zehrung an seinen Lebensgeistern,

der Abhezung, die uns bis in die Träume verfolgt &c. verspüren lassen. Wie viel mehr gilt dies dem Nervenschwachen, der schon einmal zu zitternden Bewegungen geneigt ist, und nun in dieselben durch bloße Gemüthsverlegenheit — verbunden mit der schlimmen Thätigkeit einer, in eben diesem Augenblick sich herumjagenden Einbildungskraft — zurückgeworfen werden kann!

Unter den Mitteln des Schwächlichen, um seinen Muth noch aufrecht zu erhalten und allmählig zu stärken, fand ich folgende fruchtbar:

5) Die willige Ergebung — nicht nur in das Schicksal, so weit es schlechterdings unabänderlich scheint; sondern auch in so weit die Abänderung nicht ohne neue, für mein Gefühl zu grosse Geistesunruhe, versucht werden könnte. So lange mich der Projecten-Geist — zuerst für mein bürgerliches Glück und nachmals für meine durchaus verlangte Kur — getrieben hat: so stand die Art Muth, welche wohl auch sich dabei regte, dennoch, bei jeder Vorarbeit und bei jedem Mislingen, mit Sorgen und Aengstlichkeiten, die ihn allzusehr aufgewogen haben, in einem geheimen Kampf. Aber reiner konnte der Muth wirken und höher wachsen, nachdem jene schädlichen Hindernisse durch Resignation weggeschafft waren und er sich nur auf die Rea-

litäten stützte, die er wirklich noch besafs.
Daher war mirs auch

- 6) von grosser Wichtigkeit für meine Herstellung, mich, so viel immer thunlich war, von Aussendungen, besonders von hundert selbsterdachten oder selbstveranlafsten kleinlichen Verlegenheiten, unabhängig zu machen und unabhängig mich zu denken. Schon bei meiner Landbedienung konnt ich dieses ziemlich; noch mehr aber, nachdem mich die Kriegesflut in ein Anmassungs freies Leben des stillen Bürgers geführt und mich in diesem erst hat genesen lassen. Auch hieraus ergiebt sich von selbst, dafs
- 7) die Genügsamkeit eine untrennbare Bedingung für den guten Ausgang in meiner Lage und für den mir nöthigen Muth gewesen ist. Ein Glück wars, dafs sie auf keine härtern Proben gestellt worden ist; aber ich meyne, auch das sey mir vortheilhaft gewesen, mich in noch härtere Fälle oft zu denken. Denn einestheils wird man dadurch nm so leichter mit der Gegenwart zufrieden; anderntheils übt man sich schon in Gedanken in der nützlichen Vertheilung seines Restes von Kraft, und findet meistens noch einen reichern Vorrath an Mitteln, als man selbst geglaubt hätte. Auch haben mich vielleicht eben darum schnelle Unglücksposten wenig erschreckt; denn ich war auf die meisten vorbereitet. Aber
- 8) nicht weniger wichtig ist es für die Unterhaltung

des Muths: nicht unempfindlich auf die Welt zu sehn, auf die jeder — obschon nur schwach-Lebende, doch immer wirkt, fast immer noch einen Zusatz zu dieser Wirkung in seiner Gewalt hat, und hinwiederum seinen eigenen Antheil an der Welt sich zu seiner Ermunterung beimessen darf. So wenig ich im Stand war, den Umkreis von solchen Wirkungs-gelegenheiten in mir selbst, in meinem häuslichen, in meinem ämtlichen Bezirk, und noch weiter nach dem Trieb der allgemeinen Menschenliebe, recht auszufüllen: so konnt ich doch immer noch viele einzelne Handlungen auf vielen Seiten thun, und unter diesen Uebungen den Muth stärken. Am meisten bleibt uns immer die innere Bearbeitung unserer selbst, die wir ja auch ein Theil der Welt sind, frei. Doch dies verdient eine eigene Nummer. Also

9) um nicht, in Kleinmuth, die Flügel hängen zu lassen über unser eigenes Schicksal: denken wir uns so wohl den bleibenden Fall, als die mögliche Veränderung — die allemal ins Schlimmeren und ins Bessere gehen kann, — mit gleich-billiger und begründeter Rücksicht. So lange der Fall bleibt, wie er ist: sollten sich nicht noch einige Vorthteile aus der Lage ziehen lassen? — Ich vermuthe es im allgemeinen; aber zuverlässiger kann ich rühmen: mein Fall war noch so gut, und seine unternommene Benutzung hat meinen Muth sichtbar unterstützt. — Ver-

gegenwärtiget sich eine schlimmere Lage: so läßt sich die nehmliche Frage wiederholen; und die vorhin erwähnte nützliche Vorbereitung auf weitere Verschlimmerung schlägt alsdann auch wieder an. — Aber auf die Veränderung zur andern Seite, auf die Besserung, bereiten wir uns nur allzustark und bis zum Nachtheil vor. Von der schädlichen Unruhe, die wir uns durch übertriebene Hülfsmittel machen, war schon oben die Rede (Nr. 5); hier bleibt übrig, von dem guten und von dem üblen Gebrauch der stillen Hoffnung — die von so Vielen unbedingt empfohlen wird — ein nicht unwichtiges Wort zu sagen.

10) Allzuoft wird die Hoffnung zu Schanden; füllt und bewegt und spannt den Kopf, so daß die Nerven, bei dem stets rückkehrenden herrschenden Gedanken, schon in einige Anstrengung kommen. Noch mehr aber bereiten sie sich die schädlichen Folgen des innern, geheimen Grams vor, der dann immer neuerdings an uns nagt, so oft ein Schein des ersehnten Lichts wieder überwölkt wird.

Dadurch wird uns die Gegenwart, ich will nicht sagen: verhaßt, — weil ich nicht von einer ausserordentlichen Heftigkeit, sondern von dem gewöhnlichen Grad der falschen Hoffnung rede — aber doch noch schwerer zu ertragen, und alle diese geheimen Seufzer stehen der Genesung entgegen. Nicht zu gedenken, daß die Einbildungskraft unter dieser Decke

noch das ihr eigne Spiel treibt, so daß man immer in etwas betrogen bleibt, wenn auch das erdachte Gut in seiner minderreizenden Natur uns zukäme. — Möge die Vernunft, wo sie noch einige Gewalt über den Kranken hat, nie in den Irrthum verfallen, daß man, um Muth zu schöpfen, solche Hoffnungen, die morgen zusammen fallen können, recht nähren müsse — als wozu gutmüthige Tröster so geneigt sind uns zu ermuntern! Freilich sind manche Kranke wie die schwächsten Kinder zu behandeln; sie würden erschrecken und sich damit ebenmässig schaden, wenn man sie nicht an ihrem süßen Wahn hangen liesse. Daher mag die Regel vieler Aerzte, Hoffnung gegen Ueberzeugung zu geben, allgemeiner geworden seyn. Ich dank' es aber den meinigen, daß sie meiner Bitte um Ausnahme Gehör verliehen, und mir getreu die grössere oder kleinere Wahrscheinlichkeit, die sie hegten, so oft der chronische Kranke nachfragte, eröffnet haben. Gleiche Abrede hielt ich mit meiner pflegenden und mitduldenden Gattin, in Ansehung verflossener Vorgänge. Sie verhehlte mir keine meiner Convulsionen, und ich ihr keinen auf Reisen mir begegneten Anfall mehr; nachdem wir uns, aus irriger Liebe, einigemal getäuscht, zu viel Hoffnung geschöpft und hernach eine nur um so tiefer gesunkene Kleinmuth wahrgenommen hatten. Glücklicher und muthiger stunden wir uns im Lichte der Wahrheit bei.

Ich

Ich will damit nicht behaupten, daß gar keine Hoffnung gut, daß keine Freude an wahrscheinlicher Besserung vernünftig sey, und daß man auf Gewissheit warten solle, ehe man sich trösten dürfe; aber die Grenzen und Kennzeichen des Wahren scheinen mir folgende zu seyn. Diejenige Hoffnung gibt am meisten und am dauerhaftesten Muth, welche mir meine Gegenwart mit meiner Zukunft, über die Gräber hinaus, in einer zusammenhangenden Vervollkommnung darstellt. Auf diese Hoffnung, die hienieden von keinem Zufall mir umgestossen werden kann, mag ich fest bauen. Auf keine Veränderung, die sich schon hienieden zutragen soll, wollen wir gleichstarke Zuversicht setzen, indessen aber doch der Freude über eine günstige Wahrscheinlichkeit uns in so weit überlassen, als a) die Vernunft, nach unpartheiisch-erwogenen Gründen, diese Wahrscheinlichkeit annehmen kann, und dabei b) der Hoffnung nicht so viel Nahrung eingeräumt wird, um zu einer herrschenden Idee zu werden. Ja es darf nicht einmal c) gefühlt werden, daß darüber das gegenwärtige Leiden lästiger werde — statt daß es, bei ächter Fassung, erträglicher werden sollte. Dies sey der schärfste Probiertestein! — Eben so wenig darf d) die Entdeckung der gescheiterten Hoffnung uns heimlich grämen, noch den Muth, den wir sonst in Ertragung der Gegenwart hatten, niederschlagen; oder wir

können aus einer solchen Erfahrung für ein anderes Mal die Beobachtung ziehen, daß wir uns schon zu tief in diese Hoffnung verlohren hatten.

Diese Grundsätze fand ich für den Kranken tauglich, der viele Jahre lang seine Fassung behaupten mußte. Wie viel hievon auf kürzere Fälle passend sey? hab ich hier nicht zu bestimmen.

II) Bei alle dem ist mir doch noch manches kleine Feld für herz hafte Handlungen geblieben; und diese kleinen Wagstücke, mit Vorsicht angewandt, haben, da sie fast immer gelungen sind, den Muth vergrößert. Bald meine Pflicht für den Staatsdienst und für Mitmenschen, bald die Entschlossenheit, für mein Befinden alles das zu thun, dessen Unterlassung mir nach Wahrscheinlichkeit noch sicherern Schaden gebracht hätte — trieben den chronischen Kranken an, täglich, und zwar abwechselungsweise körperlich und geistig, sich noch anzustrengen; heftige Gespräche, wo sie nöthig waren, so wenig als den feinem anstrengenden Umgang, abubrechen, Conferenzen mit Nachbarn und Gemeindsversammlungen abzuhalten, in einem Brand zu commandiren &c. Wer gar nicht wagen will, der gewinnt nicht; und seine übrige Kraft verzehrt, in Ermanglung einer andern Nahrung, nur sich selbst noch mehr.

12) Schlüßlich sey hier verdoppelte Achtsamkeit empfohlen, um sich von der Neigung zum Schre-

cken zu entwöhnen — diesem mächtigen Feinde schwacher, aus ihrer vorherigen Richtung erst plötzlich herausgerissener und zugleich in ihrer neuen Richtung weiter mishandelter Nerven. Alle Sorgfalt der Umgebenden wird dich wenig schützen, leichter noch mehr verwöhnen. Du mußt im voraus dir selbst die stärkste Rüstung anlegen, durch Verhütung der Geistesabwesenheit (wovon ich unter der Rubrik: „Einbildungskraft“ mehr sagen will), und durch die feste, reine Ansicht deines Schicksals, von der ich zum Theil in vorigen Nummern sprach, die aber auch noch mit der höchstwohlthätigen Gewöhnung verbunden werden kann, sich immer und schnell den Gedanken zu vergegenwärtigen: Was in der Welt kann den Hauptplan deines Lebens umstürzen?

b. Freude.

Die Redensart: Gutes Muthes seyn, soll mir den Uebergang von dem eigentlichen Muth zu jeder Lust, die wir über Vorstellungen fühlen, oder zur Freude überhaupt, bahnen. Dieselbe besteht vielleicht nie, ohne das Gefühl einer sich ergiessenden Kraft, die ein Hauptbestandtheil des Muthes selbst ist. Ein starker Stofs dieser Art, die Fröhlichkeit, und eine charakteristische Neigung zu derselben, der Frohsinn — der den Umgang würzt und manchen starken Besizer beglücken kann — scheinen den Anspruch

des Nervenschwachen zu übersteigen. Höchstens gelangen ihm einzelne Ausbrüche dieser Art; aber leicht stürzt er, von der für ihn übermässigen Spannung, in desto härtern Trübsinn zurück; wie wir es an manchem Hypochonder wahrnehmen. Mässige und desto anhaltendere Freude, ein sanftes gleichmüthiges Lächeln, die Seelenheiterkeit — bei der alle Menschen sich am sichersten beglücken können — war noch das für mich erreichbare, wenn gleich noch immer nicht, voll erreichte Ziel. Da der Mensch zur Harmonie und zur Freude geschaffen ist: so ergibt sich jener mässige Grad derselben leichter, *) sobald gegen die Hindernisse folgendermassen gearbeitet wird.

13. Der Verzicht auf einen kraftvollen Lebensgenuss steht also oben an. Ohne ihn würde sich der Nervenschwache des noch übrigen mindern Grades von Glückseeligkeit nicht harmlos freuen können.

*) Dies ist von gewöhnlichen Stunden des Schwachen zu verstehen. In solchen hingegen, in denen sich ein körperlicher Schmerz, oder sonst eine kranke Spannung, oder eine allzugrosse Erschlaffung verspüren liefs — wiewohl bei mir auch die Heiterkeit, die immer einen gewissen Grad von behaglicher Nervenspannung zu erfordern scheint. Der Charakter, den die Freude zuvor dem Schwachen eingeprägt hat, nützt in solchen Stunden nur noch zur Mäßigung der niederschlagenden Gefühle. Mehr wird kein vernünftiger Stoiker behaupten. D.

Uebrigens ist dieser Verzicht ganz unschädlich; denn wenn sich gegen Erwartung wieder mehr Kraft sammelt; so bringt sie doch auch wieder den grössern Genuß, als ein neues, um so angenehmeres Geschenk mit.

14. Selbst eine weitere, jeweilige Minderung an unserm Rest der Lebenskraft — bei dem so verschiedenen Befinden in verschiedenen Wochen, Tagen, Stunden möge uns nie den Genuß verabsäumen lassen, der alsdann noch bleibt. Die Richtigkeit dieses Vorsazes ist aus unserm Vorthail klar; die Möglichkeit ihn auszuführen aber haben Menschen in abzehrenden Krankheiten am auffallendsten bewiesen, indem sie noch heiter blieben, da sie doch von Tag zu Tag ihre Kraft mehr schwinden sahen. Wie viel leichter war es also mir, der ich noch nicht an dieser Grenze stand.

15. Die unbedingte Geringschätzung ganz kleiner Züge, die uns im Leben aufstossen, ist ein gewaltiger Mißverstand zum Nachtheil der menschlichen Freude, die doch größtentheils nur aus so kleinen Zügen geschöpft werden kann. Denn das Grössere, Erhabene, bewegt uns schon mehr zu einem feierlichen Ernst, der, unter einer Arbeit des Geistes, zwar die erhabenste Freude ihm schaffen kann: aber doch nicht so in behaglicher Abspannung und Erholung, nicht für den alltäglichen Gebrauch, nicht in so häufiger Erscheinung, und ohnehin für die meisten Menschen nicht

so faßlich — als die Freude an Kleinigkeiten. Wer sich deren schämt, wo sie den höhern Zwecken des Lebens nicht entgegen stehn, hat eine falsche Schaam. Suchen wir sie lieber auf, so viel wir können, in Karrikaturen wie in sanften Umrissen, in Betrachtungen wie im Umgang.

Ich kann hier nicht umhin, in Ansehung des Umgangs eine alte Wahrnehmung auf meine Vordersätze anzuwenden, dafs nemlich aus dem Umgang die Freude schwindet, wenn zuviel Geist in ihm gesucht wird, oder darein gelegt werden will. Weniger prätentiös, sind wir weniger angespannt, befinden uns behaglicher, sind mit unsern Mitmenschen zufriedener, und stellen auch sie zufriedener. Dann findet uns jede Lust zu ihrem Empfang mehr vorbereitet, sie mag aus Funken, die willkührlich aufsprühen, oder aus dem Talg am Lichte, gezeugt werden.

16. Sobald zuweilen eine Regung zu hellerem Frohsinn nur beginnt: O so pflege sie der Nervenschwache als einen köstlichen Fund! Selbst die heftige Fröhlichkeit, die man mässigen muß, ist doch nach Verhältniß minder schädlich als unangenehme Sensationen, und mehrentheils leicht in Schranken zu setzen. Man fliehe sie nicht schüchtern; man freue sich der Uebung der Freude, wodurch allmählig mehr Fertigkeit und Festigkeit in dieser edlen Praxis der Seele sich hervorthut. Werdet wie die Kinder!

Da ich diefs nicht besser konnte , als , abwechselungsweise , im Umgang mit mir selbst , und im engen Zirkel einiger Freunde : so gehören Familien-Glück , Briefe , Lectüre , eigene Aufzeichnungen der Empfindung *), unter meine reichlichsten Schöpfquellen auch zu diesem Zweck. Indessen lasse man jedem seine Lieblingsweise , es sey im Gasthof , mit der Pfeife , oder wie es sey , wenn nur das gute Product eines reinen Vergnügens hervorkommt :

17. Ueber Hindernisse , die von aussen her sich unserm heitern Sinn entgegen stellen , bin ich zuweilen dadurch Herr geworden , dafs ich ihr Verhältnifs zu meinem Geist , mit dem weit nähern Verhältnifs des Geistes zu seinem Körper oft verglichen , und , in Bezug auf mich , fast alle Weltereignisse entfernter und gleichgültiger , als die längst ertragene Krankheit , angesehen habe. — Zudem betrifft der Gegenstand selten den wirklichen Druck eines gegenwärtigen Unglücks (z. B. körperliche Schmer-

*) Die schriftstellerische Neigung ist oft sogar im Stande , während wir einen Schmerz , der in der Seele noch ziemliche Gewalt hat , schriftlich ausdrücken , den Antheil , den wir an der ästhetischen und moralischen Schönheit unserer Schilderung und Betrachtung nehmen , allmählig unter dem Niederschreiben über den Schmerz selbst zu erheben. Wir gehen beruhigter , freundlicher und weiser von dem geheimen Tagebuch , das in solchen Stunden seine wichtigsten Einträge erhalten kann. D.

zen), sondern meistens nur etwas mehr oder weniger Lebensglück.

18. Ist vollends von Sorgen in die Zukunft die Rede: — so sollen sie uns nur zu klugen Maasregeln ermuntern; aber, wegen des oft erwiesenen Wechsels der zufälligen Dinge, und auch wegen der mangelnden Uebersicht unsers wahren Wohls, uns niemals tief beugen. Indessen bedarf der schwache Mensch noch mehrerer Stützen, und als eine derselben rühm' ich die (Nro. 7.) schon berührte Uebung, sich gerade in das Schlimmste, das man scheuet, mit der Frage hineinzudenken: wie wäre sich da zu betragen? Denn nebst den oberwähnten Vorthelen, die man alsdann für den Muth gewinnt, hat man auch meistens die Freude zu erleben, daß das Uebel noch in manchen Stücken gelinder erscheint.

Du siehst, mein nervenschwacher Mitbruder, daß ich gern solchen Trost aufgesucht habe, der nicht auf Selbstbetrug hinausläuft. Die Betrachtung fliehen, sich, wie man zu sagen pflegt, die üble Sache aus dem Sinne schlagen — war kein Rath, der an mir gelungen wäre; darum kann ich ihn dir nicht geben.

19. Manche Uebel liegen blos in unsern Begriffen, die dann der Verstand zu berichtigen hat. Nicht etwa nur grobe Irrthümer, sondern auch manche trübe Vorstellungen aus edeln Beweggründen, gehören hieher. Man trauert z. B. darüber, a) daß man Feh-

ler begangen hat ; oder b) dafs ein menschenfreundliches Project gescheitert ist ; oder c) gar darüber, dafs noch so viel Uebels in der Welt und besonders unter den Menschen sich findet. Allein a) die Reue ist nur so weit gut, als sie uns Belehrung und mehr Festigkeit im Rechtthun für die Zukunft gibt. Wo wir b) für eine gute Sache gearbeitet haben, da freuen wir uns des Rechtthuns, ohne Rücksicht auf den Erfolg ! Und c) über die Welt zu weinen, ist Thorheit, die den Plan der Vorsehung richten will. Nein, lasset uns nach bestem Vermögen unserer Pflicht nachkommen ; aber auch an sie jenen glücklichen Leichtsinne anknüpfen, mit dem wir, was bei allen vernünftigen Versuchen nicht zu ändern ist, gehen lassen und fortlächeln. Widerliche Dinge sollen also mehr im Verstand als im Herzen verarbeitet werden ; aber in beiden sey der Freude gehuldigt !

20. Ein entgegengesetzter Fehler, und noch andauernderes Hindernifs der Freude ist : Der Ekel an den pflichtmässigen Geschäften. Die Kräfte zur Ueberwindung mufs hauptsächlich die Moral geben ; aber um mit noch mehr Glück den Kampf zu verkleinern, kann man a) sich fast jedes Geschäft anziehend machen, durch eine philosophische Reflexion über Menschen, Sitten, Zeiten, Naturkörper &c. b) Je beschwerlicher, auch kleinlicher eine Ausführung ist,

desto mehr darf unsere Busenfreundin, die Selbstliebe den Gedanken hegen: daß uns hier in der Geduld ein Stück Bildung an uns selbst gelingt. c) Beobachten wir oft die Wohlthat des Fleisses, sowohl im Gegensatz mit der lästigen Empfindung des Nichtsthuns und unseres Unwerths in der menschlichen Gesellschaft, als auch in Hinsicht auf die seeligen Gefühle, die nach vollbrachter Tageslast — noch mehr beim allgemeinen Rückblick auf unser Leben und auf manche gelungene That — sich über uns ergiessen werden. Liebe deine Pflicht, o Mensch! so bist du freyer.

21. Die ersten Regungen des Zornes — die bei keinem thätigen Menschen ausbleiben werden, und uns zur Fertigkeit in der Gegenwehr, als Vertheidigungswaffe, von der Natur gegeben zu seyn scheinen — sollen mir nicht in Gewohnheit zum Jähzorn, und eben so wenig in stillen Aerger, ausarten. Bei Ansätzen dieser Art können die im voraus eingepprägten Betrachtungen eines Seneca schützen, der besonders gegen diese Leidenschaft sich vorzubereiten bemüht war. Ohne mich in die Menge Anwendungen zu verlieren, die er von der Thorheit und der Schädlichkeit des zornigen und ärgerlichen Charakters macht, bemerke ich hier nur, daß meistens das Betragen der Mitmenschen zu dieser Stimmung verführt. Aber sind sie nicht größtentheils

unschuldig an ihrem Betragen? Würden wir in ihrer Lage und mit ihrer voraus gegangenen Bildung nicht eben so, oder vielleicht noch ärger handeln? Irren wir uns nicht oft in ihrer Beurtheilung? Oder wenn sie wirklich recht übel, recht thöricht zu Werke gehen: warum wollen wir darüber selbst Wüthige und Leidende werden? Warum pflegen wir noch zorniger, nach dem grössern Maas des Schadens, gegen den Mitmenschen, z. B. gegen unser Kind zu werden, dem wir gestern den nemlichen Leichtsinn ungerügt verschulden liessen, nur weil nicht, wie heute, über dem Herumfahren seiner Arme, die Milch zum Kaffe wirklich verschüttet worden war? — Genug von dieser bekannten und immer nicht genug befolgten Lehre. Reizender möge die Erfahrung seyn: Dafs die ersten glücklichen Ueberwindungen Freude hervorbringen, und uns zu künftigen Siegen schon stärker machen! Man kann es dahin bringen, in der nehmlichen Minute, da man gewissen Menschen durch Zank und Drohung mit heftiger Stimme imponiren mufs, lächelnd in sich selbst zu kehren. Wie viel leichter wird man es erreichen, nicht über elende Kleinigkeiten — die sonst, des häufigen Vorfalls wegen, die gefährlichsten für den Charakter sind — seine Geistesfassung Preis zu geben?

22. Ist einmal, aus einzelnen unglücklichen Veranlassungen — und welchen Menschen wird nicht dies

Loos zuweilen treffen! — ein Gram tiefer in der Seele gewurzelt: dann erwarte man so wenig eine schnelle Wunderkur, als eine für den chronisch-kranken Körper. Man nähre den Schmerz nur nicht, und beseitige, so viel thunlich ist, was ihn unterhält. Aber auch voreiliger Trost schärft nur den Schmerz, bemerkt der Priester von Wakefield so richtig. In dem Ton eines Philotas spreche man sich jeden Tag in einigen Zeilen zu; vielleicht hilft ein weiser Freund — bald auch mehr Zerstreuung, theils in sanften Vergnügungen, theils in Geschäften. Man wolle nur geheilt werden, und man wird es; denn alsdann ist der Sieg der Weisheit gewiss. Seeleneiterkeit ist ihre Tochter, und zu beiden die menschliche Natur geschaffen.

23. Alle die kleinen, hier angegebenen Mittel sind gut für den nächsten Griff. Aber um den dauernden Charakter der Heiterkeit sich zuzueignen, soll die Seele, gleichsam im Hintergrund, mit reinem und starkem Lichte beglänzt seyn. Unschuld — nicht eines Halbgottes, nur die eines Redlichen; Ernst gegen leidenschaftliche Ausschweifungen, und sonst für unsere Vervollkommnung überhaupt; Glaube an Unsterblichkeit und an einige, unserer Zärtlichkeit noch näher liegende Vorstellungen, die sich jeder von der Gottheit und seiner Zukunft machen möge — mit einem Wort, die erweckten moralischen Gefühle

sind's, die uns jenen sanften Widerschein, in welchem die Freude so gern auflebt, auf alle Bilder der Erde und in alle Linien unsers Herzens werfen können. Da aber Moralität zugleich die höchste Sache der Vernunft ist: so verspare ichs, davon ein näheres Wort unter der Rubrik Verstand (Nro. 89.) zu sagen, und schliesse dagegen hier mit der andern grossen Schöpferin der Seelenheiterkeit. Ich meyne:

24. Die Fertigkeit, sich alles Gute auch von Seiten des Schönen darzustellen. Wohl uns, wenn wir empfinden, dafs jeder dieser zween Begriffe, Gut und Schön, (*τὸ καλὸν τε καὶ ἀγαθὸν*) den andern immer mit sich bringen kann! An der abstractesten Wahrheit schon kann der Grad unserer Einsicht, als ein schöner Zug an unserm eigenen Bild, uns freuen; leicht gesellen sich noch ausser uns liebliche Anwendungen hinzu. Noch augenscheinlicher aber liefern uns alle sinnliche Anschauungen einen ästhetischen Stoff. Freut uns nicht die angeschaute Sache selbst, so sey es ihr Gegenstück, das wir damit vergleichen. Um hierin immer geübter und glücklicher zu werden: überlasse dich recht oft denjenigen unschuldigen Darstellungen, welche in dir eine Freude zu erregen pflegen. Gewöhne dich danebst, alle, auch hässliche Gestalten, mit dem Auge des Mahlers anzublicken, der sie reizend mahlt, sobald er sie richtig trifft. Nähre insbesondere diejenige schö-

ne Kunst, zu welcher du eine Vorneigung in dir verspührst — nicht eben, um als Künstler aufzutreten, oder sonst die schwachen Nerven gefährlich anzuspannen; sondern um in diesem Fache viel zu geniessen, und, in der dir leichtern Anwendung auf dasselbe, die Regeln des Schönen gemächlich zu verfolgen. Nur dafs du — weder über den trocknen Regeln, noch auch über den richtig-verfeinerten Geschmack das frohe Gefühl, das man schon aus gröbern Zügen und Tönen schöpfen kann, nicht unterdrückest. Sonst würde der Endzweck, auf den wir hier in der Diätetik losgehen, verfehlt; es ist nicht ein Kunstrichteramt, sondern viele Freude, und wir treffen in der Welt mehr Nepomucke als mediceische Liebesgöttinnen, mehr Schallmeyen als Harmoniken an. Hier gilt wieder, was ich oben (Nro. 15.) gegen die Vernachlässigung anderer geringen Menschenfreuden bemerkt habe.

25. Dem Nervenschwachen möchte noch besonders — in was immer für einem Fach der schönen Künste oder der Lebenspraxis er geübt seyn mag — der naive Ton empfohlen werden. Denn erstens kostet ihn das Naive — jener richtige Tact des Gefühls, der ohne künstliche Vorbereitung seinen Zweck erreicht — keine Anstrengung; zweitens kann er gleicher, in die Länge, diesen Charakter unterhalten, der selbst auf dem Krankenlager nicht umgestimmt zu wer-

den braucht; drittens läßt sich der Stoff dazu immer und überall auffinden, denn er ist das Gepräge der Natur selbst; viertens gewährt er uns eben darum die meisten Freuden; und gewinnt uns auch wohl, fünftens, die meiste Gegenliebe. Wir haben nicht einmal nöthig, auf den Erwerb des naiven Charakters erst auszugehen; er scheint allgemein in dem Menschen angelegt zu seyn, wie wir ihn denn vorstechend in den Kindern, in dem Landmann, in unserm Umgang mit ganz vertrauten Freunden, und in unsern geheimsten Gedankenreihen finden. Also zerstör' ihn nur nicht durch Bombast, oder durch die Schwäche einer falschen Schaam. Liebe und ehre die naive Regung in dir hoch genug, um sie nicht verbannen, sondern nur in deinem Aeusserlichen vernunftmässig umkleiden zu wollen — immer nur mit dem leichtesten Gewand, das der Anstand dir bieten kann!

Behandlung der drei grossen Leidenschaften.

L i e b e.

Ich rede hier nur von demjenigen süssen Vereinigungstrieb, den wir gegen die Mitgeschöpfe unserer Gattung empfinden; der, im rechten Maas, ein feines stärkendes Labsal der Seele ist. Die stürmende Bewegung ist freilich zerstörend; noch nachtheiliger aber scheint der Mangel an Liebe zu seyn, da die Seele, gleichsam wie im dumpfen Kerker ra-

stend und abgestumpft, leicht auch ihre Schwerfälligkeit und eine faule Stockung in die körperliche Maschine überträgt. Aus diesem Hauptgesichtspunkt genommen, läßt sich das diätetische Bestreben, nach den verschiedenen Arten und Graden der Liebe zu den Mitmenschen, bald finden.

26. Lasset uns allgemeine Menschenliebe nähren und stark in uns aufziehen, so viel und oft sich nur die leiseste Spur dieses eingepflanzten Triebes regt. a) Aufgehellte Begriffe, die ich hier nicht wiederhole, unterstützen ja auf allen Seiten den milden Enthusiasmus, der gern angefüllte Strassen, Märkte, und andere Volksanhäufungen darum beschaut, weil er sich der vielen Brüder und der vielen edeln Kräfte freut. Selbst das Vergnügen an den Physiognomieen und an charakteristischen Stellungen der Menschenkörper hat mir oft den anziehenden Reiz vermehrt — b) Aber noch beträchtlicher wird unser Trieb empor wallen, wenn wir einigemal die selten fehlende Gelegenheit, Gutes auf Andere zu wirken, mit Glück benutzt haben; denn alsdann freuen wir uns zugleich unsers Werks, und der Andern, die uns zu danken haben. So kann ein Liebesfunke immer auf mehrere Glieder in der moralischen Verkettung, wie in der electrischen, überspringen — Endlich c) das Mitgefühl an dem dermaligen Wohl und Weh der Menschheit überhaupt, oder der Glieder einer Volksgesellschaft,

schaft, oder des kleinern Menschenzirkels, auf den wir in unserm Verhältnisse wirken — kann eine milde, wohlthätige Wärme über unsere Nerven verbreiten; auch fehlt es dem Empfindenden nie an Stoff zu dessen Unterhaltung. Nur muß er — um nicht Aerger statt Freude einzuerndten — sich die weise Richtung zu geben suchen, daß er das vorhandene Gute nicht überschauet; das vorhandene Uebel nicht durch einseitige Schilderungen übertreibe, und die Fortschritte in der Menschenkultur (die oft in einem Jahrhundert erst recht fühlbar werden) beobachte.

27. Lasset uns Geselligkeit, auch ausser dem engen Zirkel unserer Freunde, fleissig pflegen. Obschon die ausgesuchte Gesellschaft noch nahrhafter für den Geist ist: so ist doch jede, die ihm nur keinen beträchtlichen Zwang anlegt, ihm gedeihlicher, als für gewöhnlich eine Absonderung von den Menschen. Ja gerade in solchem Umgang, der uns nicht besonders anzieht, üben wir am besten jenes warme Interesse, das wir an allen menschlichen Verhältnissen zu nehmen, und in jeden Zirkel mitzubringen, uns zu unserm Glücke gewöhnen sollen. Schlagen wir also keineswegs einen nur kleinen Zwang, der damit etwa verbunden ist, gegen die grosse Wohlthat an, die uns aus dieser Liebesübung zufließt! Anderer Vortheile und kleiner Freuden des gemeinen Umgan-

ges zu geschweigen. Dafs er aber nicht in nachtheilige Zerstreuung und Schwächung des Geistes ausarten dürfe, versteht sich von selbst.

28. Freundschaft — die wirkliche, die ohne vorwirkenden Eigennuz aus näherer Harmonie mit dem ausgewählten Mitmenschen erzeugt wird, die mehr Sache des Geschmacks, als der Grundsätze ist, und nicht immer blos von geistiger, sondern zuweilen mit von körperlicher Harmonie herzurühren scheint*) — und dann ohne unser Zuthun, vom ersten Anblick des Andern an, entspricht — diese Freundesliebe empfiehlt die Seelendiätetik dem Nervenschwachen angelegentlichst. Er pflege dieselbe, so weit sie nur immer von der Vernunft unterstützt wird, damit er die Mittheilung und Vermehrung der balsamischen Freude, von der ich oben sprach, voller geniesse; damit er seine Leiden erleichtere, und immer neue Anschauungen, die ihm interessant sind, im Umwechsel mit dem Freund, für sich selbst sammle. Ich führe hier manche bekannte Regel für den herzlichen Umgang nicht

*) So wie manche Personen eine uns widerliche Ausdünstung haben: so findet man im Gegentheil auch Grade in der physischen Annehmlichkeit seiner Freunde. Blick und Kufs des Einen kostet man lieber, als die des Andern. Solche Grade persönlicher Zuneigung, in welche die Hochachtung oder die Uebereinstimmung in Meinungen nicht einwirkt, wird jeder Beobachter schon wahrgenommen haben. D.

aus; ich bemerke nur, daß sie alle in die Lehre der Gesundheit gehören, insofern auf diese die frequente Freundschaftspflege wirkt, und daß der Chronischkränkelnde doppelte Sorgfalt und Gefälligkeiten anwenden muß, um seinem Freund nicht lästig und dessen Besizes nicht verlustig zu werden.

Er beeifre sich also z. B., in Attentionen die Fortdauer seiner eigenen Zärtlichkeit zu beweisen, er sinne, nach dem studierten Charakter des Andern, auf angenehme nicht erkünstelte Unterhaltungen, und auf kluge Vertheilung in ihrem Verbrauch. Er fodere dagegen nicht, daß auch der Freund die ganze Stärke seiner Empfindung und seiner Theilnahme immer in den Gesprächen ausgiesse, sondern er verstehe sich darauf, schon im halben Genusse sich zu ergözen. Ueberhaupt sey der Nervenschwache, mit dem der Freund mehr Geduld haben muß, auch seines Orts um so nachsichtiger gegen kleine Mängel des Andern, und um so weniger fertig, diesen mit kurzen trocknen Worten, oder gar durch fühlbaren Rückhalt, von sich zu scheuchen. Wo ein Stoff zu Misverstand und Kälte schon angesetzt hat: da sey es ihm ein besonderes Geschäft, die Ursache davon bald ins Klare zu bringen. Ist sie einmal entdeckt: so läßt sich oft die Mishelligkeit durch eine Erläuterung heben, die nur, wie unvermerkt, in ein anderes Gespräch einfließt. Oder im Nothfall ist eine directe Erklärung der Ver-

stimmung vorzuziehen, die den Zustand immer verschlimmert.

29. Grade in der Freundschaft sind so natürlich als vernünftig; aber vernachlässigen wir die Freunde, mit denen wir nur in einem niedern Grade sympathisiren, nicht! Diese können in der grössern Zahl, in der sie sich finden, und durch den öftern Genuß ihres Umgangs, immer noch den grössern Einfluß auf unser Wohlbehagen behalten. Ganz verschwisterte Seelen treffen sich zu selten unter dem Monde; noch seltener am nehmlichen Wohnort. Hast du aber eine solche, in Norden oder Süden, o Nervenschwacher! so unterhalte mit ihr, wenigstens ein Paar Mal im Jahre, den Briefwechsel — diese wohlthätige Uebung im Ausguß und Einklang unserer feinsten Empfindungen! Dafs ich hier kein schriftliches Klagewerk des Leidenden meyne, vielmehr den Ausdruck seiner Fassung und Zerstreuung, die mitten unter der Arbeit ihn selbst, wie den Freund, noch mehr aufrichtet — versteht sich.

30. In dem ich hier, wie auf einer Leiter der Liebe, eine immer höhere Stufe ersteige: so gerath' ich in meine Kinderstube. Ich kann aus bisheriger Erfahrung nur vom Gefühl zu eigenen Kindern, deren ältestes im zwölften Jahr ist, sagen, dafs mich dabei mehr Begeisterung, als bei der Freundschaft, ja eine Art Verliebtseyn überströmt. Besonders wenn ich meine gut-gebildeten Mädchen küsse, ist mirs beinahe

so, als wenn ich, an Tagen des gänzlich-schweigenden Begattungstrieb's, meine Frau umarme; nur mischt sich gegen diese die Dankbarkeit und die Hochachtung, gegen jene aber die Freude an ihrer Jugendblüthe und meine Eigenliebe an dem eigenen Werk — mehr bei. Gegen das eine meiner Mädchen, das ich dermalen mit der vorzüglichsten Lust küsse, scheint noch mehr Sympathie mit dem Körperstoff hinzuzukommen; wie denn dasselbe auch, gleich mir, blaue Augen und eine für mich gar anziehende Exhalation hat. Aber in Bezug auf die ältern Kinder, beiderlei Geschlechts, nehm' ich nicht weniger in mir wahr, wie jede Geistesentwicklung, und jede moralische Stimmung, die ihnen unter unsern Händen gelingt, meine Zärtlichkeit gegen sie vermehrt. Genug, um jedem Nervenschwachen die Regel ans Herz zu legen: Laß, wenn du Vater oder Mutter bist, keinen Tag vorüber gehn, ohne dich an deinen Kindern zu weiden, und die Lebenskraft, die du ihnen mittheiltest, gleichsam aus dem Reichthum, womit dieselbe wuchert, zurückzuempfangen.

31. Gattenliebe endlich bietet den höchsten Genuß an. Weit entfernt, mich selbst zu einem ausgezeichneten Beispiel hievon aufstellen, oder dem Gefühl einer immer höhern Möglichkeit mit der Wirklichkeit gleichkommen zu wollen, bin ich doch meinem ehelichen Leben — in welches die ganze Zeit meiner Krankheit und Genesung fällt — das Bekennt-

nifs des mächtigen Einflusses schuldig, den dasselbe auf meine behaglichen Empfindungen, und, durch diese, auf meine Herstellung gehabt hat. Am verständlichsten werde ich solchen Ehegehülfen seyn, die da scheinen ganz alltäglich hinzuleben, die auch nicht ins geheim auf Exstasen ausgehen, aber froh, still, treu, und mit Würze des Geistes für den Hausbedarf, sich die Tage versüssen. In einer Gattenliebe dieser Art wirken drei grosse Behaglichkeiten zusammen: 1) die stets in feinen Zügen gepflegte Freundschaft, 2) der gestillte Begattungstrieb; und 3) die erreichte Lebensgemächlichkeit. Ohne uns bis in die ökonomischen Regeln, die dazu auch wichtig sind, hier zu verlieren — verdient doch im allgemeinen jeder vernünftige häusliche Fleifs, und jeder Genufs, den ein Gatte dem andern so häufig und wohlfeil, und nach dem individuellen Geschmacke zubereiten kann — um so höher geschätzt zu werden, weil dadurch, nebst der Gemächlichkeit, auch die Freundschaft immer neue Proben und Dankgefühle gewinnt.

Von dem andern, physischen Zweck sind in meinen Beiträgen zur körperlichen Diätetik (Nr. 100 und 159) mehrere Verhaltensregeln, in Hinsicht auf unsere Maschine, angezeigt. Da aber in diesem Punkte die Wirkungen der Einbildungskraft und des ganzen Affects äusserst stark und schnell sind; so mufs noch eine höhere Haltung des Geistes das Beste zur guten Disciplin thun; und deßfalls trag ich hier eini-

ge Vorsichten nach, denen ich — im Kampf auf der reizbarsten Seite eines Nervenschwachen meiner Art — manchen Dank schuldig bin. Die Festigkeit des Entschlusses — dafs man nicht den Naturgenufs unterlasse, aber nach den dort angegebenen körperlichen Symptomen ihn mässige — ist das erste Erfordernifs von Seiten unsers Geistes. Die starken Gründe, die ihm die Moral dazu an die Hand giebt, hab' ich nicht erst zu entwickeln nöthig. Er unterhalte nur dabei eine genaue Beobachtung der üblen Folgen, die jede Ueberschreitung seines körperlichen Verhältnisses ihn fühlen läfst; und er hüte sich vor der Geneigtheit, die Schuld solcher üblen Wirkungen auf irgend eine andre Ursache zu schieben, wenn doch dieselben aus dem Liebesgenufs erklärt werden können. Sonst möchte er den Betrug, den er sich selbst spielt, zu spät und allzugebeugt bekennen müssen. Beobachtet er strenge genug: so wird ihm manche Ueberwindung schon um etwas leichter werden. Und hat er die erste, zwote, dritte, erkämpft — auch dabei, aus Erfahrung, den Vorwand, als ob die Seltenheit der ehelichen Uarmung ihm schädlich seyn möchte, *) für irrig erken-

*) Der alsbaldige, gänzliche Abbruch der gewohnten Liebespflege mag zuweilen bei andern bedenklicher seyn, als er bei mir nicht war. Diefs ist aber alsdann ein Grund mehr, dieselbe so sparsam zu treiben, dafs ein schneller Unfall durch Entfernung, durch Krankheit des andern Gatten &c. uns nicht von jener Seite krank mache.

nen lernen — dann macht die eigene Freude, über den erreichten Grad der Tugend, deren Fortgang schon um etwas leichter.

Weil indessen unsere besten Vorsätze der menschlichen Schwäche untergeordnet bleiben — zumal in Hinsicht auf den heftigsten unter den Natur-Trieben; weil auch unser Wille hier so listig mitspielt, daß er mit unglaublicher Geschwindigkeit, auf den Schein einer physischen, kräftigen Auffoderung hin, entscheidet; und weil endlich bei der Nervenschwäche alle diese Reize noch viel leichter erregt werden und schrecklicher täuschen: o so laßt uns nie aufhören, misstrauisch gegen uns selbst, vorzubauen! In der Ehe — wo oft die nächtliche Hilfe, die der stärkere Gatte dem Nervenschwachen zu reichen hat, keine weite Entfernung der Bettstellen von einander zuläßt — kann sich der Geist durch einige Vorsichten standhafter gewöhnen. Ich habe darüber einem edeln Freunde und jungen Gatten folgendes an die Hand geben können, wovon er mir später hin einen Nutzen verdankt hat.

a. „Hüten Sie sich, (schrieb ich ihm) in Ansehung des bewußten Punkts, vor allen wechselseitigen Verabredungen oder Merkmalen über Thun und Lassen. Denn wenn gleich dieselben auf das reinsten Vertrauen gebaut würden: so führen sie gerade doch zu Ueberschreitungen; jeden sanften Blick, oder Händedruck, oder Husten, an einem Tage der

„ beschlossenen Enthalttsamkeit, legt man flugs nach
„ dem Mitleiden aus, das man jezt an der Lage des
„ andern Theils nimmt — Die Ueberschreitungen eines
„ erklärten Vorsazes aber machen, dafs man bald alle
„ Regel, als doch nicht ausführbar, beseitigt; und
„ dann stehen wir am grenzenlosen Abgrund. Fahren
„ Sie also fort zu deliberiren; aber nur für sich allein.
„ Ich meyne auch, es sey der entscheidende Wink
„ der Natur leicht wahrzunehmen, dafs dem Weibe —
„ wegen seiner überwältigenden Reize, wegen der
„ ihm weniger schädlichen Bereitschaft, und wegen
„ seiner schönsten Tugend, der Schaamhaftigkeit —
„ durchaus keine Deliberationsstimme zukomme; son-
„ dern, dafs der stärkere Theil für sich allein urthei-
„ len und — wegen steter Veränderlichkeit der Um-
„ stände sowohl, als auch, um nicht zu verwöhnen —
„ nichts im voraus zusagen solle, bis auf die Minute
„ des um so süßern Ueberfalls. Dies harmonirt zu-
„ gleich mit der männlichen Würde, die in allen Stü-
„ cken zum Glück der Ehe aufrecht bleiben muß.
„ Der Gattin hingegen steht es an, so oft ein Hinder-
„ nifs von ihrer Seite eintritt, dasselbe vorübereilend,
„ in einen andern Gesundheits-Discurs, zur Wissen-
„ schaft des Mannes, einzuschalten.

b „ So lange der Eheherr noch nicht für oder
„ wider den Act entschieden ist, darf kein Händespiel
„ hinzukommen. Dagegen bin ich so billig, an Tagen
„ und Nächten der entschiedenen Enthalttsamkeit, den

„ um so viel reinern Genuß aller Schönheitslinien bis
 „ auf die Herzgrube (weiter nicht!! ruft die Sicher-
 „ heit, und die unpartheiische Aesthetik selbst) kei-
 „ neswegs zu verwerfen. Nur versteht sich, daß
 „ auch dieser feine Scherz nicht bis zum Verlust sei-
 „ ner Pointe übertrieben würde.

c. „ Sollte man wohl glauben, daß auch der Kuß,
 „ ja sogar die wörtlichen Betheuerungen der Zärtlich-
 „ keit, ihr Maas haben? Dieses überschritten, schlei-
 „ fen sie uns gleichsam auf dem abgeglätteten Tanz-
 „ saal unwillkührlich weiter — Also auch hierinn
 „ möge Ihnen eine Mässigung, deren Grenzlinie nicht
 „ so enge zu seyn braucht, um so empfehlender er-
 „ scheinen, weil sie aus reeller Liebe entspringt, weil
 „ sie allein die gleichstarke Fortdauer der Leiden-
 „ schaft und der lebenslänglichen Hochachtungsbezeu-
 „ gung gewähren kann; und weil, unter solchen Be-
 „ messungen, der Erguß der Seele, des ganzen We-
 „ sens, in und unmittelbar nach dem Act, alles mit
 „ reichen Zinsen einbringt.”

Ich seze dieser Berathung meines Freundes hier noch,

d) als ein Mittel zur Beschränkung des Fortpflanzungs-
 triebes, die, ohne Begeisterung cultivirte feinere
 Freundschaft der Gatten selbst, bei. Dann in-
 dem dieselbe andere, vielfältige Freuden erweckt: so
 wird unser Belustigungstrieb höchstwohlthätig auf an-
 dere Seiten vertheilt. Zugleich aber erhöht sich, un-

ter der Ausbildung und öftern Mittheilung von Ideen und Gefühlen der Vernunft, die wechselseitige Schaamhaftigkeit noch mehr, die jeden Gatten mitabhält, in den Augen des andern widersprechend zu handeln, und, auch unter erhaltener Willfähr, sich einem Verlust an der Hochachtung auszusezen. *)

Was unter Nr. 28 von der diätetischen Wichtigkeit und Kunst der Freundschaftspflege überhaupt gesagt ist, gilt in doppelter Masse unter Gatten, weil sie unaufhörlich einander zu geniessen haben. Aber noch eigene Klugheitsregeln kommen hinzu. Hier seyen zunächst diejenigen glücklich gepriesen, welche mit keinen überspannten Begriffen von der ehelichen Glückseligkeit in diesen Stand eintreten. Nicht etwa nur auf schwärmerische Ideale zielt hier der Tadel; sondern auch auf die Erwartung eines ganz-möglichen Eheglücks, wenn dasselbe gar zu sicher angenommen und die Summe der trüben Stunden — an denen es im Durchschnitt ohnehin niemals fehlt, die aber auch im stärkern Verhältnisse leicht erscheinen können — aus der Wagschale gelassen wird. Alsdann mangelt uns die Fassung und

*) Sollte man nicht bei der Kopulation neuen Gatten ein physisch — psychologisches Lehrbüchlein zustellen? Pflegen sie davon genug unterrichtet zu seyn, daß und wiefern in der Ehe noch mehr Liebesausschweifungen, als im ledigen Stand, verschuldet werden mögen? D.

Uebung; wir finden uns getäuscht; Mismuth schleicht sich zunehmend ein, und die nehmliche Ehe, die, unter gemässigten Erwartungen, uns hätte befriedigen können, wird jezt unsere Pein. — Die wachsende Einsicht in die Fehler des andern Ehegatten ist nicht minder gefährlich, besonders demjenigen der zuvor blind war; nicht aber dem, der die Mängel, bei seiner Wahl schon erträglich gefunden, oder, falls sie auch jezt erst sich vermehren, das immer noch prävalirende Gute berechnet. — Endlich sey denen Heil gesagt, die, gegen eine beträchtliche Verschiedenheit der Grundsätze und der Neigungen, sich durch vorausgegangene Erklärung und Prüfung in mehrerlei Detail ziemlich sicher gestellt haben; die nun auch der Vernunft Raum genug geben, um in den meisten Fällen sich zu vergleichen; und die, beim Mangel eines andern Auswegs, darüber schon eins sind, dafs die Gattin sich nach dem Willen des Mannes zu fügen habe. Ich weifs es nicht und ahnde nur, wie übel sich ein nervenschwacher Mann in entgegengesetzten Fällen befinden mag; nach dem Zweck dieses Buchs verbreite ich mich nicht über meine, hierinn glückliche Erfahrung hinaus. Eben darum wird auch hier keine Rede, weder von der Eifersucht — zu der ich (vielleicht nicht ohne Anlage) niemals nur so weit, dafs ich mich der Anlage hätte vergewissern können, gereizt worden bin — noch von einer sol-

chen Vergaffung in ein wahrhaft geliebtes Weib seyn, dafs man dadurch allzuabhängig von einem Aus-sending und weniger selbstständig würde.

E h r e.

Hier sey nicht von den groben Auswüchsen der Ehrbegierde die Rede; nicht von Verleitungen, die bis zu schlechten Handlungen gegen Andere, oder in den Gedanken bis zur Verachtung derselben giengen; nicht von dem Scheinwerk, als einer Hülle, unter der man die Welt belügen will; noch von der Affenmine, die, über die natürliche Höhe hinaus, sich lächerlich aufbläht, und wogegen, in der nächsten Viertelstunde, der matte Blick des Nervenschwachen am aller-übelsten absticht. Selbst der überspannte redliche Trieb, sich fehlerfrei in seinem Amte finden zu lassen, kann schon glücklich besiegt seyn; selbst leidenschaftlich überlaufende Galle, bei entfernter Berührung unserer Ehre, selbst die plump aufgetragene blose Eitelkeit — können alle überwunden seyn, und man macht sich doch noch aus unmässiger Ehrliche krank. Hieher gehören die Fälle, wenn man zwar auf wirkliches Verdienst sich zu stützen glaubt, oder vermag; zwar den Trieb zu gefallen willig hintan setzt, so oft eine hohe Menschenpflicht nicht anders, als mit seiner Beseitigung, erfüllt werden kann; zwar nicht für seine Ehre allein, sondern immer in Verbindung mit erha-

benern Zwecken, und mit Eifer für Menschenwohl, sich anstrengt; — aber doch dabei der Wunsch nach Beifall allen Spielraum, welcher noch in der Seele bleibt, ausfüllt, und Lob von der ganzen Welt, in grossen und kleinen Zügen, eingeathmet werden möchte. Kann es fehlen, dafs nicht ein Nervenschwacher, so lang er von dieser Seite nicht ernstlich an seiner Heilung arbeitet, steten neuen Angriffen in diesen Erdverhältnissen Preis gegeben sey? dafs sein Gehirn sich herum jage, bis es matt, und am Ende ganz krank wird?

Ich vermag keinen vollendeten Sieg an mir zu rühmen — und wer weifs, ob auch derselbe im Ganzen gut wäre? ob der Nervenschwache, ohne lebhaftes Ehrgefühl, nicht allzuleicht unthätig, abgeschieden von der Welt, selbst seinen Freunden unschmackhaft, in dieser Proportion andern Menschen eckelhaft, und für allzu viele Genüsse abgestumpft würde? — Wenn aber nur von Mässigung der feinen Ehrliche die Rede ist: so kann ich folgende Heilmittel, nach meiner Erfahrung, für bewährt angeben.

32. Schlage auch die Ehre, die du wirklich geniesest, eben so hoch und billig an, als den weitem Beifall, den du vermissest. Es geht hier, wie mit andern Erdegütern, auf die, wenn sie erst gesucht werden, die Einbildungskraft das stärkste Licht wirft, indefs dieselbe an andern, die wir besitzen, alle ihre

Uebung vernachlässigt. Es kann aber dem Rechtschaffenen nie ganz am Beifall seiner Bekannten und mancher vom Volke fehlen.

33. Lege deine Fehler und deine Schwächen fleissig, und mit gerechter Strenge, in die eine Wagschale: so wird die andere, mit deinen Vorzugsansprüchen, nicht mehr so niederreissend sinken und du wirst bald wahrnehmen, wie sehr auch hier der ganze Umfang der Moral für deine Gesundheit benutzt werden kann. Insbesondere

34. zweifle nicht an gleich-grossen und noch grössern Verdiensten vieler Einzelnen, in allen Fächern der Erkenntniss und der Fertigkeiten, von denen du oft nur keinen Begriff hast. Oder wenn eben dieser allgemeine Mangel an unserer Einsicht die nothwendige Folge hienieden hat, dafs die Menschen einander gar nicht gebührend würdigen können, warum soll dich ihr ähnliches Benehmen gegen dich befremden oder grämen?

35. In deinem eigenen Fache — wann du es auch mit der Würde eines Cato ausfülltest — verfalle nicht in seinen Fehler, zu glauben: nur von dir allein, nur nach deiner Methode, könne das Gute geschehen; du müssest alle Früchte allein pflanzen, und allein der gute Gärtner heissen.

36. Sieh' deine Nervenschwäche als eine Weisung der Natur an, dafs du nicht primiren sollst. —

Wenn sie etwa so der sicherste Zaum für deine Tugend selbst wäre: wie viel Dank wärest du ihr noch obendrein schuldig! — Aber was würde auch aus einer überspannten Anmassung anders heraus kommen, als noch mehr Schwächung der Geisteskräfte und verdiente Unehre?

37. So sehr ein gewisser Geschäftskreis deinen Geist nähren und ihm Bedürfnis seyn mag; so sicher er zugleich ein Mittel ist, dich mit öffentlichem Beifall aufzurichten — den das Publikum nach der Nützlichkeit, die es von uns zu verspüren glaubt, theilt: — so hüte dich doch möglichst, a) vor solchen Amtsverhältnissen, in welchen das äusserliche Ansehen, noch vorstehend vor der wesentlichen Dienstleistung, von den Zuschauern beobachtet wird; wo du die grössere Hälfte deiner nicht-dauerhaften Kräfte auf Ausfindung der Formen und der Umwege verschwenden; wo du, um ein Gutes durchzusezen, feinen Betrug anlegen, vielen Unverständigen ein langes Gehör und nur eine verblühte Abfertigung geben, auch die Verschlagenen, mit steter schädlicher Anspannung deines Gehirns, häufig hören und wieder mit höflicher Verschlagenheit behandeln must. Fühlst du, daß es dich bis zur Schwächung angreift, die wesentliche Geschäftsordnung, und zugleich jenen in deinem Amte nöthigen, imponirenden Eindruck auf Andere, aufrecht zu halten: dann ist es

hohe

hohe Zeit, dich auf einen bequemern Fufs zu setzen. Dein Verstand wird dich nicht leicht ohne Mittel hierzu lassen, wann erst dein Herz so weit gesiegt hat, um lieber ein Bifschen Scheinwerk in den Wind zu schlagen, als Geist und Körper zu Grund zu richten — Ferner b) hüte dich, deine Ehrbegierde hinter der Dienstpflcht zu verstecken, und erinnere dich fleissig, dafs mit Abnahme der Kraft, auch die Pflicht abnimmt. Wiefern aber die Scheue vor einer Verantwortlichkeit, die dein Vermögen, oder deine Familie träfe, der Sorge für dein persönliches Wohl ein Gleichgewicht halten könne? mußt du unter andern Rubriken, nur ohne Einmischung deiner Ehrliebe, abmessen.

38. Der Trieb, im Umgang zu glänzen, ist ein fast noch gefährlicherer Feind des Nervenschwachen, und noch weniger zu rechtfertigen, so verzeihlich und lebenswürdig er auch bleiben kann. Wir machen hier die Stunden, die uns die Geschäfte übrig lassen, und die uns Erhohlung und neue Kraft geben sollen, zur neuen Anstrengung, welche nun im ganzen Tag desto unaufhörlicher dauert. Gar grossen Reiz habe ich deßfalls bei Gesprächen mit Fremden, oder mit solchen Personen, die mich weniger genau kennen, auf die ich aber gerne habe Eindruck machen wollen, in mir verspürt. Behagte ich auch wirklich dem Andern: so foderte derselbe immer mehr, und

konnte nicht errathen, wie viel es mich kostete. In der Folge befand ich mich etwas besser dabei, a) auf einen Ton hinzuarbeiten, der — bei einer immer noch charakteristischen Bezeichnung der stärkeren Seite der Seele — gleichwohl das Maas der schwachen Kräfte gar nicht zu verbergen strebt; b) nicht ohne überwiegende Belohnung auf solche neue Bekanntschaften auszugehen, die mich einen Geistesangriff ahnden lassen; überhaupt c) die Perlen nicht am unrechten Orte wegzuwerfen; und d) nicht den Vielwissenden zu spielen. Diese letzte Vorsicht erleichtert zugleich unser litterarisches Studium; denn wenn wir dasselbe auf unsere wahre Geistesnahrung einschränken; so läßt sich manche Brochure &c. entbehren.

39. Was nun weiter die unmittelbaren Ehrenbetastungen anlangt: so mögen wahre Beleidigungen zurückgestossen werden; aber mit jener Würde und innerlichen Ruhe, womit uns feste Grundsätze und der schon erworbene Ruf zu unterstützen vermögen. Immer gehört eine solche Lage unter die Unglücksfälle eines Fühlenden, besonders eines Nervenschwachen. — Aber auch wirkliche Verschuldungen für die sein Ruf büsset, sollen ihn nicht niederdrücken. Ist etwa doch noch das Gute vorstechend an ihm? Und sollt' er sichs beugehen lassen, ein fehlerfreier Mensch seyn zu wollen?

40. Ein gegen uns entstandener Verdacht, oder die Entziehung des verdienten grössern Beifalls — so wenig sie uns jemals gleichgültig werden sollen — möchten sie doch öfter in ihrer Unbedeutenheit überdacht werden, wenn dagegen die Aufopferung der innerlichen Ruhe ins Spiel kommen soll! Sie verdienen oft Gegenanstalten, aber niemals in uns einen leidenschaftlichen Aufruhr. Gerade darinn findet sich die Gränze und der Probestein von der Aechtheit des edlen Selbstgefühls; dafs uns nemlich dasselbe innerlich nicht aufrühren, sondern beruhigen mufs. Das Urtheil der Menschen bleibt uns ein Aussending, von tausend Zufällen geleitet; ein Scheinwerk, das weder unser Verhältnifs zur Gottheit, noch unser eigenes Bewustseyn ändert. — Aber derartige Betrachtungen stelle man vorher in ruhigen Stunden an, damit sie hernach eher gegen den feinen Reiz der Ehre zu siegen im Stand seyen.

41. Die Eitelkeit, die — noch so fein und sittsam — gern etwas vorzügliches seyn will, scheint gar keine Entschuldigung zu verdienen, und keinen Kampf kosten zu sollen. Weil sie aber mit dem nützlichen Trieb zu gefallen so innig verwebt, und so tief in die menschlichen Herzen gepflanzt ist: so ist dagegen eine Bewachung, bis zum Mistrauen streng, und eine allmähliche Zähmung vonnöthen. Unter andern läfst sich zuweilen der Eitelkeit wieder durch

Eitelkeit entgegen arbeiten. Man frage sich z. B.: „Würdest du nicht ein wenig schamroth werden, wenn die Mitmenschen das kleinliche Motiv, welches in deinem Herzen jetzt wirksam ist, in demselben lesen könnten?“ — In andern Fällen, wobei es auf gar keine Handlung angesehen ist, gebe man doch auf die Spiele seiner Einbildungskraft Acht, wie fertig sie auf eitle Traumbilder hinneigen? und frage sich ähnlicherweise: „Wie wenn du diese Gedanken deinem vertrautesten Freund erzähltest, was würde er urtheilen?“ — Wir können es wenigstens dahin bringen, daß die Vernunft, in den nächsten Minuten schon, solche aufgewallte Gedanken niederschlägt und den Geist wieder zur erquickenden Ruhe kommen läßt.

42. Der Nacheiferungstrieb, der auf das Edle und Erhabene geht, wird mit Recht als Tugend gepriesen, wenn er in den Schranken des eigenen und richtigen Kraftgefühls bleibt. Ueberschreitet er aber diese: so wird er zur Schwäche, zum Undank gegen die Gottheit, mit deren Gabe wir unzufrieden sind, und zur größten Thorheit an unserer Maschine. Zu geschweigen, daß die Nachahmung dem Charakter des gestandenen Mannes nicht mehr so, wie dem des Jünglings, anpaßt. Endlich

43. ruf ich jedem genesenen Nervenschwachen noch insbesondere zu: Freund! wir wollen am wenigsten

undankbar mit unserm rückempfangenen Wohlseyn handeln! Unser voriges Elend nicht zurück zuführen, das sey uns wichtiger als weitere Ehrenzusätze. Können wir nicht füglich den höheren Flug beginnen, von dem wir die richtigen Begriffe, zu dem wir die erhabenen Gefühle in uns wahrnehmen: so benutzen wir dafür einen andern, uns eigenen Vortheil. Dadurch dafs uns die Noth gelehrt hat, unsere Kräfte genauer zu messen, vermögen wir nun sicherer, nach diesem bewährten Masse, voranzuschreiten und vielleicht mit jener längern Dauer, die eine wohlthätige Folge der Diät zu seyn pflegt. Meistens kommt es ja, wenn die Menschen die Summe ihrer Wirkungen auf Erden berechnen, auf die treue Anwendung aller Kraft mehr an, als auf die grosse Kraft. — Selbst in dem Nebenpunkt der Ehrenzunahme kann man so, mit bedächtlichem Schritte, noch befriedigt werden — wenn wir nicht mittlerweile von diesem Verlangen, durch einen etwas stärkern Vorschritt der Vernunft, schon glücklicher geheilt werden sollten.

H a b e.

Ich bin weit entfernt, dem Leichtsinn eines Verschwenders, in nachfolgenden Regeln, das Wort reden zu wollen. Sie zielen aber alle nur darum auf den freiern, harmlosen Gütergenuss, weil ein kinderrei-

cher, gewissenhafter Hausvater — ob er schon nicht auf eine geizige Ansammlung von Reichthümern ausgeht — noch das Geld für mehr, als für ein, meist noch entfernteres Mittel zum Zweck des Lebens ansieht — dennoch leicht in der Zusammenhaltung eines kleinen Vermögens die Sorge weiter treibt, als es seinem Geiste, und durch dessen Unruhe dem Körper, diätetisch gut ist. Mich selbst hat mein gutes Schicksal hier nie auf eine scharfe Probe geführt; aber unsere turbulenten Zeiten, und der Mangel des Kranken an physischer Kraft zum Brodverdienst, geben mir einige vorbereitende Ideen für schlimmere Fälle an die Hand.

44. Wenden wir hier zunächst die schon im Allgemeinen angeführte Regel an, daß uns die Sorge für die Zukunft nicht den Genuß der Gegenwart raube. Sonst geht diese ein für allemal verloren, und jene ist damit doch nicht um vieles gesichert. Güter können auch künftig zu Grunde gehen; oder man kann künftig auch ohne sie sein Glück finden. Mußt du also vernünftiger Weise dein Kapital angreifen: so danke dem Himmel noch dafür, daß du es besizest, um so zweckmässig darüber schalten zu können. Oder haben dich Unglücksfälle schon ärmer gemacht: so fühle noch heute, daß man indessen noch immerzu lebt. Also

45. die Kunst zu entbehren ist der mit Recht

gepriesene Schatz, welchen weder Motten noch Rost fressen, und welcher sich noch weit hinaus mit freimüthigem Anstand besizen läßt.

46. Einschränkungen in grossen Artikeln des Luxus stellen oft, mit einem muthigen Schlag, die gute häusliche Ordnung her und überheben uns dann der Aengstlichkeit und Verdrüßlichkeit, die sonst in gangbaren kleinen Artikeln täglich aufs Neue abbrechen mußte.

47. Der Unwille über den kleinsten Schaden in der Oekonomie, der mich in frühern Jahren zuweilen überrascht hat, hat sein Regiment verlohren, seit ich mich selbst zu fragen pflege: „wie viel trägt der Handel im Ganzen aus?“ und seit ich im Voraus auf solche kleine Beschädigungen, als auf eine ständige Ausgabe im Jahr, schon rechne.

48. Die Betreibung des bessern Glücks in Dienstbeförderungen, u. dgl., oder die stillen Gedanken, über ein unbilliges Ausbleiben einer solchen Hülfe, sind oft so vernünftig als natürlich. Aber wachen wir hier gegen leidenschaftliche Gemüthsunruhe um so sorgfältiger, da leicht mehrere Affecten in Allianz zusammen treten; als da sind Ehr- und Haabsucht und Neid. Brächte uns auch sicherlich die Lage, nach der wir streben, das Glück, das jezt unsere Einbildungskraft auf allen Seiten verschönert? Diese niemals zu entschei-

dende Frage ist sehr fruchtbar. Nicht dafs man unterlasse nach Wahrscheinlichkeit zu handeln; sondern dafs man, im Fall des Mislingens, leichter aus Wahrheit resignire.

49. Ist auch die grosse Summe, die jetzt in der einen Waagschale liegen mag, so viel als die Gesundheitskräfte werth, die du daran setzen wolltest? dieser Probstein bleibe mir der sicherste.

50. Anhangsweise bekenn' ich hier, aus frühern Jahren, eine nicht geringe Neigung zum hohen Spiel. Sie war im Anfang meiner Krankheit noch nicht ganz beseitigt; ich weihte ihr in Schwalbach eine für mich nicht unbedeutliche Summe, um mein Glück nach einem gewissen Plan zu versuchen. So viel Tage dieser einzutreffen schien, so viel Nächte schlief ich mit demselben Gedanken ein, und erwachte mit ihm. Ich projectirte immer weiter ins Grosse und erfuhr, zur Warnung anderer Nervenschwachen, den Nachtheil meiner in der Einsamkeit sich damit abhehenden Einbildungskraft und meiner verstärkten Pulse am Spieltisch. Zu meinem Glück wurde ich am Schlufs der ersten Woche schon mit der bestimmten Kasse fertig, schlief nach dem Verlust ruhig, und spiele seitdem, von Leidenschaft frei, nur um Preise, die mir gleichgültig bleiben.

Von der Seelenruhe.

Nach durchgangenen Affecten, so weit ich sie an mir habe behandeln lernen, werfen wir einen Blick auf ihren anscheinenden Gegensatz! Wir merken aber bald, daß die Ruhe hier nicht immer im strengsten Verstand, nicht immer als Gegentheil von aller Bewegung des Gemüthes, genommen wird. In diesem strengen Sinn (wie z. B. im Schlaf) kann sie den Geist nur von widrigen Gefühlen frei machen, und die Lebensgeister, die sich indessen ansammeln, die Organe, die sich in Gelassenheit stärken, können künftiges Wohlbehagen vorbereiten. Diese, dem Nervenschwachen oft im Tage nöthigen Ruhepunkte finden sich in meinen Beiträgen zur körperlichen Diätetik, auch in Hinsicht auf die feinen Sinnorgane, umständlich zergliedert. Wenn wir aber von einem Genusse der Seelenruhe reden, und diese als die süsse Frucht der gezähmten Affecte, und des cultivirten Geistes preisen: so meynen wir natürlicherweise eine sanfte Bewegung selbst, oder eine allgemeine Stimmung des Gemüths, die wir nur respectiv, gegen die stürmische oder leidende Bewegung, Ruhe nennen. Ich glaube damit meine Kürze, unter dieser Rubrik zu rechtfertigen. Das Resultat aus allen Abschnitten der Seelendiätetik soll ja eben das rechte Maas dieser Ruhe seyn, und ich verbreite mich über

die hohe Seeligkeit, die sie über den Menschen ausgiessen kann, am meisten unter den Rubriken Freude und Verstand. Hier bleibt nur folgendes nachzutragen übrig.

51. Hüte dich, dafs du nicht die sanfte Seelenruhe gerade auf der Bahn verfehlest, die du für sie öffnen willst. Ganze Tage, oder gar Wochen, die man dazu aussetzt, sich seinen frohen Empfindungen zu überlassen, erfüllen selten unsere Erwartung; und eben darüber schleicht sich mehr Mismuth ein, als wir uns selbst zu gestehen pflegen. Hingegen in halben Stunden gewöhnlicher Werktage, ohne festliche Vorbereitung, läfst sich diese holde Tochter des Fleisses und der Menschenwürde gern bei uns nieder; macht sich aber so bald wieder davon, als sie uns an einer Pflichterfüllung stört, oder als man nach ihr haschen will. Heil dem gefafsten Geiste, den sie, mitten im Gewühl der Welt und der Geschäfte, als stete Begleiterin umschwebt, wenn gleich dieselbe nur an geweihtern Abenden ihm sichtbar erscheint! — Also sind unsere Lasten des Lebens, diese nothwendige Bedingung zu allem Lohn, nicht erst wegzuräumen, um Seelenruhe zu geniessen; sondern nur so geschickt zu vertheilen, dafs wir täglich dazwischen frei athmen.

52. Auch zu so kleinen milden Erhohlungen in jedem Tag, glaube nicht, dafs die Mittel, die gewöhnlich von den Menschen dazu gewählt werden, oder

die du gestern selbst wähltest, heute für dich die passendsten seyen. Eine steife Gesellschaft ist oft eine ärgere Anspannung, als wenn man länger an Geschäften geblieben wäre; und heute brauchst du etwa noch mehr Labung, als gestern dir genügt hat. Sorgen wir also nur, daß keine Gewohnheitssitte uns imponire in Handlungen, wobei unser Glückseligkeitsgefühl allein bezweckt wird, und allein uns sagen kann: ob wir uns dem Ziele wirklich nähern?

53. Ueberhaupt aber erwarte nichts begeisterndes in deiner Ruhe. Auch der Nervenschwache soll zwar jeweilige Ahnungen seiner Fähigkeiten zu himmlischen Genüssen schätzen, lieben, aber nicht hienieden darauf ausgehen. Er erinnere sich an seinen Verzicht (Nr. 13.)

54. Daß von der andern Seite auch eine über-grosse Masse von Geschäften, die Seelenruhe, wie die ganze Gesundheit, störe — braucht keiner Ausführung. Wann ich aber thätige Menschen aus derjenigen Klasse, die mit dringenden, das Wohl oder Weh der Mitbrüder unmittelbar nach sich ziehenden Kopfarbeiten am meisten überladen ist — ich meyne Theilhaber an dem bürgerlichen Regiment — hiebei die Fragen stellen höre: „Wie sollen wir den Raum
„ unserer Pflichten ausfüllen? Wir suchen jedem Lei-
„ denden gründlich zu helfen und noch weiter, als er
„ sieht oder bitten darf, ihm mit unserer Vorsicht zu-

„ vorzukommen:“ so möcht' ich ihnen, mit einem bedeutenden Händedruck, folgende Worte sagen: Wir können im grossen Steinbruch nur die groben Steine brechen lassen; wir würden über den eitlen Versuch, sie dort in Stukatur ausarbeiten zu wollen, die gute Hauptordnung im ganzen Bruch vernachlässigen. Dies ist Sache für den Eigenthümer, oder für die Muse des Künstlers. Ungefähr in ähnlicher Vermögenheit wie diese, ins feinere zu arbeiten, steht der Mensch als Beobachter seiner selbst, als Gatte und Vater, als Vormund oder Wittwenbeistand, der die Besorgung einzelner Pfleglinge wie seine eigene Sache übernommen hat, auch als allgemeiner Mitbruder, so oft er ohne Hintansetzung höherer Pflichten Gelegenheit zu einer Uebung der Liebe findet; oder auch als aufgesellte Volkslehrer und als Schriftsteller. Immer werden wir, in einem oder mehrern dieser Verhältnisse, unsern Trieb zur verfeinerten Arbeit stillen können. Aber soferne wir unsere obrigkeitliche Dienstpflicht abwägen wollen, beschränkt sich dieselbe bei den dirigirenden Stellen — von deren Verlegenheiten hier nur die Rede ist — auf diese ihre Direction. Trachten wir zuvörderst nur recht und vollständig zu dirigiren, und lassen wir die detaillirte Anwendung, aus der erst eigentlich das Gute gebohren wird, andern Menschenkräften, die die Vorsehung ausgetheilt hat. Beschränken wir uns ebenmässig auf das, was jezt wirk-

lich gefördert werden muß, ohne mögliche künftige Fälle zu bestimmen, die dermalen noch keine Bestimmung nöthig haben, wenn dieselbe auch noch so gut gemeint und unschädlich schiene. Sie ist wenigstens schädlich für den Nervenschwachen, der, wann er sich hier nicht mit einem festen Princip waffnet, unter hunderfältigen ähnlichen Veranlassungen unterliegt, und so das Gute, das seine gemessene Kraft hätte leisten können, selbst hindert.

Diefs zu allzuwarmen Geschäftsmännern. Wehe den kalten Miethlingen, die Mißbrauch mit der Mäßigungslehre zu treiben in Stande wären; die — wenn sie in Zwischenaugenblicken, welche sich oft genug finden, mit einer einzigen noch zuzusehenden Periode, ein Herz lenken oder einem Uebel vorbauen könnten — gleichgültig darüber weg eilen; oder die in keinem ausserordentlichen Vorfall sich selbst hintan setzen wollten! Soll ein Uebermaas seyn: so sey es lieber in der Bewegung als in der Ruhe. Davon noch ein Wort unten (von Collisionsfällen.)

II Abtheilung.

Von den einzelnen Geisteskräften.

Einbildungskraft.

In nunmehriger Durchgehung der einzelnen Geisteskräfte, beschäftige ich mich am ersten und am umständlichsten mit derjenigen, die die meiste Gewalt über mich ausgeübt hat. Ohnehin hat allemal die Einbildungskraft ein viel weiteres Gebiet als selbst die Sinne. Sie drängt das Entfernte, faßt das Grössere zusammen, und zergliedert das Kleine, welches vor den Sinnen längst verschwunden ist, noch in unzählige Theile. Die Sinne kommen ihr auch nicht an der Dauer in der Anschauung, — wenn sie es mit ihnen aufnehmen will — nicht am Feuer, und noch weniger an der Schnelle gleich, mit der sie von der Erde zu Sonnen, und von der Vorzeit zur Zukunft fliegt.

Diese grosse Herrscherin hatte um so mehr Spielraum bei meiner Natur, da die letztere zur Dichtung, und zugleich zu tiefern Forschungen, eine nicht zu befriedigende Anlage verspüren liefs. — Ich unterlag um so leichter bei der grössern Reizbarkeit schwacher Organe und bei dem geringen Vorrath der Lebensgeister, welche die Imagination vielleicht noch stärker

verzehren half, statt dafs aus ihnen kräftigere Menschen viel leichter eine Gegenwehr, gegen die von ihr erregte Gedankenjagd, aufzustellen vermögen.

Ihre Herrschaft war mir zwar oft wohlthätig, in Herbeiführung vieler, und lieblicher Ideen &c.; wie öfter aber war sie grausam in ihren Folgen. Es sey hier genug, aus meiner Geschichte, das häufige Verlieren in Gedanken, — welches mich bald bis zur Abstumpfung des innern und der äussern Sinne, bald sogar bis zur Ohnmacht fortrifs — und meine gleichtyrannischen Träume zu nennen.

Ich zweifle, ob die Erhohlung des übrigen Körpers mich im Hirn geheilt hätte, und ob nur auch die gröbere Maschine sich hätte erholen können, wenn nicht zugleich die Phantasie zu zähmen wäre getrachtet worden. Dieser Zusammenhang scheint sich einigermaßen erklären zu lassen; nemlich, theils aus der Ruhe und Ordnung, in der das oberste Directorium operiren mufs, wenn die nächst an ihm stehende Diener, die Nerven, wiederum an ihren Stellen, diese gelassene Ordnung weiter verbreiten, und solchergestalt erst einen schwachen Körper in den Stand setzen sollen, dafs seine allgemeine Labung aus allen guten Säften gedeihen könne. Anderntheils fällt hieher Licht aus der, vorhin schon berührten Hypothese, dafs durch heftigere Bewegungen im Seelenorgan auch die dortigen Lebensgeister, oder geistigen Fluida

stärker mögen verzehrt werden. Dadurch aber gieng dem Körper nicht nur ab an der Quantität seiner feinsten Säfte überhaupt, sondern auch gerade an derjenigen stärkenden Kraft, die jedesmal zunächst den Nerven zufließen soll. Wenn vollends etwa ein Hauptgrund meiner Krankheit in der zu geringen Quantität dieses Fluidums sollte gelegen seyn, so war jede Verminderung desselben, die noch mehr als den ohnehin zu schwachen täglichen Zuflufs aus dem Körper betrug, eine unmittelbare Verschlimmerung der Krankheit selbst.

Ohne jedoch diese Wahrscheinlichkeiten, für ausgemachte Wahrheiten zu halten, bleibt allemal soviel noch gewisser, dafs meine Nervenleiden durch Spiele der Einbildungskraft oft schlimmer geworden sind, und dafs ich diesen — Anfangs sehr schwer, nachmals um etwas besser — entgegen arbeiten konnte. Nicht auf vielfache Mittel, aber auf stete Wachsamkeit über folgende Verhaltensregeln, kam es an.

A. Gegen kranke unaufhaltbare Ideenbewegungen. *)

55. Das laute, etwas langsame Reden wann ich dessen noch fähig war, hat oft die Verwendung
der

*) Deren nähere Bezeichnung und Verschiedenheit findet sich in der Krankheitsgeschichte Kap. VII u. VIII.

der in Irre und Schnelle herumschwärmenden Seelenkraft gemäßigter in die Zeit, die zum Denken und Aussprechen gehörte, wie auch in den Raum vertheilt, wo mehrerlei Organe (nehmlich Zunge und Kiefer und andere Nervenpaare, nebst der fortarbeitenden Denkkraft) sich nun an verschiedenen Stellen zugleich bewegen mußten.

56. Vielleicht aus gleicher Ursache — wenn mir eine neue Rede aus eigenen Gedanken schon nicht mehr gelang — half öfters noch das Recitiren von längst mir geläufigen Reimen; das anhaltende Abzählen der Finger, oder irgend anderer angeblickten Gegenstände — und zwar: sofern dabei vom Aussprechen die Rede ist, Anfangs ganz langsam und ganz einfach; aber nach und nach mit einigem Abbruch an der Zeit und einigem Zusaz an Gegenständen und Sylben.

57. In noch kritischen Augenblicken — da ich viele Sylben gar nicht einmal im Zusammenhang mehr aussprechen, sondern nur mit Mühe noch ein Wort artikuliren konnte — nutzte mir einigemal, aber selten, die (in der Krankheitsgeschichte beschriebene) Ideenfixirung auf ein einzelnes, dem Auge zugleich vorgehaltenes und in der Sprache mit einer oder höchstens zwei, zugleich von mir ausgesprochenen Sylben bezeichnetes Object (als: Tisch, Uhr, Stuhl.)

Bei all diesen Versuchen aber gieng ich nicht weiter, als ichs ohne ermüdende Anstrengung vermochte.

58. Wenn Stumpfheiten des Geistes, — die mir zugleich das Sprachorgan und den innern Sinn des Gehörs (die Fassungskraft bei der Rede eines Andern) gelähmt hatten — oft viele Stundenlang, mit günstigen minutenlangen Intervallen, andauerten: so wurden am besten solche sinnliche Anschauungen unterhalten, die nicht so vieler Bestimmung, als ein auszusprechendes Wort, erst bedürften und doch der Seele so viel neuen Reiz gaben, daß ein wilder Strom der Ideen aufgehalten, zertheilt und in soweit an seinem gefährlichen Gang geschwächt werden konnte. Solche Anschauungen erreichten ihren Zweck leichter, a) wenn sie von frappanter Neuheit waren — wie ich dann einigemal beim Anblick fremder Thiere, bei Märchen von Truppen, bei angefüllten Märkten, mich erleichtert fand — b) unter ganz geläufigen und doch nicht bloß mechanischen Behandlungen. Hieher gehört: z. E. ein sehr leichtes Spiel im Brett oder der Karte, eine Uebung im Schönschreiben, das bloße Abschreiben einer Vorschrift &c. c) Noch öfter (aber auch nicht immer) wurde der kranken Ideenbewegung durch einen solchen Eindruck gut begegnet, für welchen sich ehedem schon eine Vorliebe in mir festgesetzt hatte — z. B. durch die mich rührenden und von mir erwiederten Liebeszeichen meiner Freunde, durch pan-

tomimische Scherze mit meinen Kindern, durch mechanische Zurüstungen von einer Lieblingssache, wie das Couvertiren von interessanten Briefen &c. — Wer genug Kunde und Neigung zur Musik hat, dem möchte dieselbe in ähnlichen Fällen noch wesentlichere Dienste thun; weil er dem Gang der Töne nachzuschleichen, und um so anhaltender in ihnen eine süsse Anwendung von andern Gedanken zu finden wüfste. Ich fühle zwar manche Schönheit für den Sinn des Gehörs, besonders das Forte und Piano, das erhabne Einfache, die Natur in Uebereinstimmung des Textes zur Begleitung des Gesangs — Ich besitze wohl Präcision und einige Geschwindigkeit auf dem Klavier, um ein duzend Stückchen, die von Alters her in meinen Fingern geblieben sind, zu wiederholen. Diefs letztere geschieht aber so ganz mechanisch, dafs es keine andere Ideen aus dem Hirne bannt, und das Erlernen neuer Stücke ist mir schon Anstrengung. Zudem ist mein Ohr nicht scharf genug gegen falsche Töne; zu geschweigen, dafs ich nicht im Stand bin, eine musicalische Idee, weder erfindend noch nachspielend, aus mir hervorzulocken. So fehlt dann natürlicherweise auch jene Neigung, welche die Achtsamkeit sanft fesseln soll. Nur im ersten Eindruck kann das Anhören einer Todi, einer Nachtigal, einer Harmonica, mich stark genug entzücken, dafs es als Heilmittel gegen jene kranke Ideenbewegung hätte dienen mögen und

zuweilen gedient hat; aber nach wenigen Minuten, da die Nachtigal noch fortsang, gewann diese Schwäche gar zu leicht wieder die Oberhand. Solchergestalt geht ein Hauptvorzug der Tonkunst (gegen den Anblick einer Malerei oder Statue gerechnet) — nemlich die successive, immer neu belebte Rührung — für mich gröstentheils verlohren.

59. Wenn eine solche Anwandlung stürmender Gedanken, in die nächtliche Ruhezeit fiel, und doch nicht so heftig war, um mich durch Aufstehen, Herumgehen, Brettspielen, &c. der Verkältung aussetzen zu müssen: so war im Bett, und zur Beförderung des Einschlafens, nebst pharmaceutischen Mitteln, nur noch das einzige, von den erwähnten psychologischen, anwendbar, daß ich Reime, oder andere auswendig gelernte Formeln, mir langsam in Gedanken recitirte, und mich schon dabei in die Positur zum Schlaf legte. Ich bemerkte oft, von der Formel abgekommen und wiederum dem unordentlichen Gedankenlauf unterlegen zu seyn; fieng hierauf jenen, oder einen andern Waidspruch von neuem an, und erreichte so in den meisten Fällen den erforderlichen Ruhepunkt zum Schlaf. Diese Klugheitsregel, welche ich noch zuweilen anwende, scheint um so treffender zu seyn, da auch gesunde Beobachter, in ihrem Uebergang zum Schlaf, eine Art ähnlicher Gedanken-Irre finden; nur daß ihr weniger übermässiges Hin-und Wiederjagen der Ideen

schon leichter durch einige entgegengesetzte Haltung gezügelt werden mag. Sehr natürlich hat mich hiernach ein Mann versichern können, daß ihm, gegen schlafstörende Gedanken, die stille öftere Hersagung des Vater Unsers dienlich sey.

B. Ausser einem eigenen Krankheitsanfall:

a.) Beim allzuheftigen Verfolgen, bezweckter Begriffe.

Bei dieser Rubrik wird derjenige Nervenschwache am leichtesten mit mir sympathisiren, der in reine schriftliche Aufsätze seinen Geist und sein Herz zu legen sucht; zumal wenn ihn eine natürliche Neigung zur Rede oder Dichtkunst einlädt. Wir fühlen die Arbeit des Hirns, bis es den Hauptplan, bis es in jedem Theil desselben wiederum eine planmässige Behandlung, sodann jeden Absatz in einem Theil, und innerhalb des Absatzes den Bau jedes einzelnen Perioden — ordnet und ausfüllt. Die Ausarbeitung bleibt immer ein abstractes Geschäft, wenn schon ein leidenschaftliches Feuer der ersten Empfängniß den Arbeiter noch wärmet, treibt und — leicht übertreibt. Wie der Leidenschaft selbst zu begegnen sey? davon ist in vorigen Abschnitten die Rede gewesen; hier aber von Dämpfung eines schon aufgeglommenen Feuers.

60. Das Verlangen ist nach Möglichkeit zu stillen. Nichts beruhigte mich besser, als wenn

ich die Feder ergreifen, und das Ausgedachte — wo nicht schon ausarbeiten, doch mit so vielen schriftlichen Zeichen bemerken konnte, daß sich über kein Vergessen eines lieben Gedankens mehr verlegen war.

61. Da beim Abbrechen mitten in einer Ausarbeitung, das Geistenspiel, in welches man sich tief gedacht hatte, das Gehirn stark fortbewegt; so durfte ich am wenigsten in Abendstunden eine so angreifende Arbeit vornehmen; denntheils war der meiste Vorrath meiner kleinen Kräfte schon den Tag hindurch verbraucht, und im schwächern Zustand war immer das Verlieren in Gedanken um so schwerer aufzuhalten. Anderntheils war es zu gefährlich gegen das glückliche Einschlafen.

62. Auch unter Tags nicht unmässig — das hiefs: bei einer Anwendung von Schwäche gar nicht, und in einer bessern Stunde nicht bis zur Ermattung — durfte ich an einer Sache schreiben. Wie oft stand ich auf, gieng zu den Kindern, sägte Holz, kam an den Pult zurück!

63. Als Gegenwirkung, dienten nicht nur die gesamten, unter A. angeführten Mittel, sondern noch einige weitere, die sich beim ordentlichen Gang der Sinne anwenden liessen, die aber alle auch auf das Bestreben hinaus liefen, das Interesse der Seele auf einen andern Gegenstand hinzuleiten. Sinnliche angenehme Eindrücke — wie sie

oben unter der Rubrik Freude vorgekommen und einem glücklichen Hausvater am leichtesten bey der Hand sind — besonders die vorangegangene Uebung, aus jedem kleinen Anlaß im alltäglichen Leben eine anziehende Anwendung auf sein Herz zu finden; die Anhänglichkeit, nicht an Einer, sondern an mehreren Lieblings-Ideen von ganz verschiedener Art — wie ich dann zu dem Ende Stellen, die ich in allerlei Büchern angestrichen, nur ohne den Context, als schnelle heilsame Reizmittel verschlungen habe — auch ein Brief, oder sonst eine unerwartete Nachricht, ja selbst eine neue Unannehmlichkeit vermochte zuweilen die Anhänglichkeit an eine andere Idee zu zerstreuen, und mir in so fern wohlthätig zu werden.

64. Gelang es aber nicht, die herrschende Idee durch eine andere zu vertreiben: so glückte mirs zuweilen noch, sie selbst zum Hülfsmittel der Beruhigung zu gebrauchen, indem ich entweder, an einem Nebenzug derselben, weitere Betrachtungen anknüpfte, die mich weniger erhitzt und, unter der allmäligen Ableitung von dem Stammbegriff, eher zur Ruhe gebracht haben; oder ich gab mich mit mechanischen spielenden Vorbereitungen zur Lieblingssache ab. So konnte ich oft eine Stunde mit Zurechtlegung der Papiere, mit ein Paar Excerpten; mit Ueberlesung des schon niedergeschriebenen

Theils der Arbeit &c. hinbringen, und mich damit um etwas abspannen.

65. Gegen das heftige Verfolgen anderer Deliberationen für das praktische Leben, bei denen es nicht eben zu schreiben oder im Zusammenhang zu reden gibt, besteht immer die wichtigste Vorsicht in Zähmung der Affecten überhaupt. Ich will nur z. B. an zwei, für die Ruhe in der Einbildungskraft höchst wichtige Regeln hier erinnern. a) Man lasse die Gewissenhaftigkeit nicht bis zur Gewissensängstlichkeit und Schüchternheit ausarten. Zu demjenigen was unter der Rubrik Muth vorkam, bezeuge ich noch von frühern Jahren und von dem Anfang meiner Krankheit her, daß jene Zartheit der Gefühle — indem sie alle mögliche Schwierigkeiten sich vorzustellen und zu verhandeln pflegte — die unmäßige Arbeit meines Gehirns und seine Schwächung sehr vermehrt hatte. Es ist eine von den Belohnungen des reifern Alters, daß dasselbe, nach mehr durchkämpften Meinungen und noch mehr Erfahrung, fester, gelassener, und nur um so wirksamer, seinen Weg geht. Vielleicht liegt hierinn eine der Ursachen, warum öfters in dem männlichen Alter gegen 40 Jahre hin die übelsten Zustände der Kopfnerven vergehn und überhaupt die Constitution sich verstärkt. — b) Von solchen sehr verwickelten Projecten, bei denen das liebe Ich eine beträchtliche Rolle spielt, abzustehen — ist aus gleichem Grunde so nöthig; und es

soll darüber noch unter den Regeln für einige Collisionsfälle, die Rede werden.

b.) Gegen das Verlieren in Gedanken, welche ohne einen vorgesezten Zweck uns hinreissen.

Solche Spiele der Phantasie — sie mögen nun im ungezähmten Herumhüpfen auf die verschiedenste Gegenstände, oder im unaufhörlichen Hervorführen des nehmlichen Verses, Tones, &c. bestehen — machen uns unfehlbarer für das, was zunächst um uns herum geschieht, setzen uns leichter dem Erschrecken aus (Nr. 12.) und hezen in uns das Bisschen Kraft ab, das ohnehin kaum, in der Vertheilung auf die nöthigen und nützlichen Gedanken, hinzureichen vermag. So fern diese mir so nachtheiligen Spiele im wachenden Zustand mich beherrschten, setzte ich es mir

66. zur Regel: ausser den Ruhepunkten die die körperliche Erholung oft nur wenige Minuten lang forderte, nie ganz müssig zu bleiben. Hiezu ist — nebst dem, was unter Nr. 63. schon bemerkt wurde — das Bestreben, die Werke der Natur und der Kunst in ihren theilweisen Schönheiten und Zusammenfügungen zu betrachten, eine unerschöpfliche Quelle; wär' ich nur noch mehr in meiner Jugend dazu gewöhnt worden!

67. Das Hauptmittel aber, den Abwesenheiten des Geistes zu steuern, ist die Stärkung der Aufmerk-

samkeit. Dieser, in noch mehrern Rücksichten wichtige Gegenstand verdient den eigenen Abschnitt, der sogleich folgen wird. Hier bemerke ich nur noch zuvor die wenigen Mittel, welche

68. gegen die Gedankenirre in Träumen mir zuweilen genutzt haben. Ich suchte nemlich unmittelbar vor dem Bettgang, mit ein Paar Lieblingsideen sanfter Art (im Nothfall mit den erwähntermassen angestrichenen Stellen aus Büchern) mich gleichsam einzusalben; ich verhütete, soviel sichs durch die Positur beim Einschlafen thun läßt, auf dem Rücken zu liegen; liefs mich von meiner Gattin, so oft ich im Traum ein Wort, oder einen Ton der Unruhe hören liefs, mit ihrer Stimme, die ich leicht hörte, mahnen; und einigemale glückte mir auch im Traum die Erinnerung an den zuvor gefassten Vorsatz: „dafs ich alle wundersamen Actionen und Verhältnisse, in denen ich ja dermalen gar nicht begriffen seyn könne, alsbald für einen Traum erkennen wolle.“

Forderungen der Aufmerksamkeit.

So fern das Wahrnehmungsvermögen von den richtigen Sinnen abhängt, gehören unsere Vorsichtsregeln zur körperlichen Diätetik, und ich trage deren an ihrem Orte vor. In diesen Beiträgen zur Seelendiätetik aber ist von solchen geordneten Richtungen des Geistes die Rede, die die Sinne und die weiter arbeitende Urtheilskraft, langgenug und voll

genug, in den Stand lassen, sich den bestimmten Eindrücken und Gedanken zu wiedmen. Eine gute Kraft, seine Seele so in der Aufmerksamkeit zu beherrschen, erleichtert nicht nur unsere Wahrnehmungen, weil bei ihnen unser Geistesvermögen besser zusammengehalten ist; sondern sie kommt auch unserm Gedächtnifs zu Hülfe, weil wir uns dasjenige lebhafter einprägen, was wir lebhafter wahrgenommen haben. Ueberdiefs läßt sie uns, indem sie die Anschauungen vereinfacht, mehr Ruhe, vermindert also das jedesmalige Geschäft des Geistes, welcher nun dagegen länger aushalten kann und zugleich mit den einzelnen Gegenständen leichter fertig wird. Daher hat de Witt denen, die die schnelle Ausfertigung seiner häufigen steten Staatsgeschäfte gar nicht begreifen konnten, sehr psychologisch antworten können: „das Kunststück bestehe darinn, daß man nicht mehr als ein Ding auf einmal thue.“ Aber zu so vielen Vortheilen wäre nun noch der vorzüglichste für meinen Fall, nemlich die Zähmung der gefährlich herumirrenden Phantasie gekommen; wann ich nur eher und stärker diese belobte Aufmerksamkeit in meine Gewalt bekommen hätte! Nach Herstellung der körperlichen Kräfte gelang es etwas besser, obschon noch nicht bis zur Erfüllung meiner Wünsche. Aber ferne sey der Undank, der zu viel fodern wollte! Vielleicht liegt es allgemeiner in der Vertheilung der Naturkräfte, daß diejenigen, welche mit dichterischer Anlage geschaffen sind, gegen die-

sen Genußs gewöhnlich jenen Vorzug entbehren, den troknen Anschauern mehr eigen ist. Indessen sind die Mittel, die mir zu dem, fürs gemeine Leben hinreichenden Grad der Attention wieder geholfen haben, folgende gewesen.

69. Der schon in andern Rücksichten gerühmte Vortheil, Reize auf vielen Seiten in der Natur sich gleichsam anzulegen, machte, dafs ich auch lieber da aufmerksam war, wo mich nachmals die Vernunft auf eine Seite hinwies, weil ich meistens eine Lieblichkeit in der Nähe für mich fand.

70. Das wunderliche Unternehmen, mehrere Sachen zugleich, so bald ichs für möglich hielt, zu thun, mußte eingestellt werden. Denn wann sie nun auch zugleich giengen: so giengen sie doch nur um so langsamer; das Geistesgeschäft wurde nicht blos verdoppelt, sondern durch das Hin- und Wiederhüpfen unendlich vervielfältigt, statt dafs Zwischenaugenblicke von Ruhe mich sehr gelabt hätten; und dazu gewöhnte sich die Seele nur noch mehr an die ihr gefährliche Unstätigkeit. Eine schon ganz-mechanisch gewordene Handarbeit, neben einer Geistesoperation (z. B. einen Brief zusammen machen, und einen dictiren) geht noch an; aber sobald ein Handgeschäft einen merklichen Theil der Aufmerksamkeit auf sich zieht: so trete das Verbot ein. Das Handgeschäft allein hingegen kann auf die Zeit einer anwandelnden Schwäche wohlthätiger verspart wer-

den. Dieser Austheiler war eben das Mittel, unter täglichen trüben Stunden noch thätig, und in den hellern desto weniger durch kleine Besorgnisse unterbrochen zu seyn.

71. Der Reiz der Eigenliebe war zu bekämpfen, wornach man gern, in eigenen Aufsätzen, die schon vollendeten Seiten — statt dafs man an den folgenden schreiben sollte, und ohne dafs der Zusammenhang es erfordert, vielmehr mit immer neuer Unterbrechung desselben — zehnmal wieder liest. Dies ist gerade dem Grundsatz recht zu arbeiten, und dann wieder recht zu geniessen, entgegen.

72. Zu täglichen unmittelbaren Uebungen in der Aufmerksamkeit — wodurch dieselbe allmählich an Stärke, an Dauer und Lebhaftigkeit, bekanntlich wachsen kann — dient schon a) der häufige Umgang mit Menschen in gewöhnlichen Gesprächen; b) noch mehr die mündliche Geschäftsverhandlung, bei welcher wir für unser Unternehmen schon von selbst wachsamer sind; danebst c) das fleissige Anhören gelesener Dinge, wann wir — in Gedanken, oder noch besser im lauten Wiedererzählen — den Grad unserer Aufmerksamkeit selbst zu beobachten uns gewöhnen. Warum sollten nicht die Erwachsenen, wenn sie es noch nöthig haben — eben so gut, als es vernünftige Pädagogen an der Jugend höchst vortheilhaft finden — eine tägliche halbe Stunde dazu aussetzen, dafs sie etwas Verlesenes, bald

in kleinen Stücken wörtlich, bald nach dem Schluss erst im ganzen Zusammenhang, wieder hersagen?

73. Die Uebung, mitten im Gewühl zu abstrahiren, ist ein grosser Behuf für die Aufmerksamkeit; und die Gelegenheit hiezu fand ich, bisweilen, im bürgerlichen Getümmel, auf Märkten, in Gemeindversammlungen, auf der Amtstube, in gröseren Gesellschaften, Concerten — noch öfter aber im häuslichen, kinderreichen Zirkel. Ich verstehe hier unter Abstrahiren nicht gerade die Behandlung einer tief-sinnigen Materie, die man abstract zu nennen pflegt; sondern die Richtung der ziemlich-vollen Aufmerksamkeit auf einen gewählten Gegenstand, ohne dafs die gegenwärtigen Andern uns irre machen. Diese Uebung wird zwar dem Nervenschwachen um so schwerer, wo das hinzukommende Getöse das empfindliche Gehör angreift und ihn leichter betäubt; aber mit desto kleinern allmählichen Schritten hab' ich guten Nutzen von ihr verspürt. Immer mufs diefs unser Ziel bleiben: uns für die Welt, wie sie ist, zu gewöhnen.

„Aber ist die stärkere Abstraction nicht gerade der Weg, auf welchem ich mich so leicht und so gefährlich in Gedanken verlohren habe?“ Ich antworte einmal, dafs ich öfter durch die vom eigenen Geschmack herbeigeführten Ideen, als bei erstrekter Abstraction, in jene Geistesabwesenheiten gerathen bin; zum andern, dafs mir — um das Maas weniger zu

überschreiten — folgende Kennzeichen nützlich gewesen sind: Wenn nemlich a) mein Bewußtseyn der Gegenwart nicht voll und hell blieb, wenn z. B. das Hinfallen eines Schlüssels, mich schon erschrecken konnte; wenn mir b) über geschriebenen, oder still gedachten, gelesenen oder angehörten Betrachtungen, dick vor den Ohren ward; c) wenn ich, abgerufen, nicht anderwärts mit gleich-vollem Gefühl der gegenwärtigen Dinge auftreten konnte, sondern mich mühsam erst sammeln mußte: alsdann war das Maas überschritten worden. Hiebei findet jedoch

74. auch die Regel ihren Plaz: dafs das Streben nach Aufmerksamkeit nicht bis zu einer schwächenden Anstrengung übertrieben werde; dafs man sich lieber nicht ganz an die Grenze wage, sondern noch bei guter Kraft aufhöre und mit einem kleinen Fortschritt im Tage schon zufrieden sey.

75. Aber die annähernde Ermattung über einen Gegenstand beweist noch nicht die Kraftlosigkeit für alle andern; wir sind ja oft wie neu belebt, wann uns eine unerwartete, oder mit Verlangen erwartete Nachricht zu kommt. Man Sorge also, auch zum Vortheil der Aufmerksamkeit, für Manigfaltigkeit, und wechsele dabei zwischen mehr und weniger anstrengenden, mehr und weniger angenehmen Gegenständen ab; um die Seele auf allen Seiten mehr zu üben und doch, mitten in der Uebung, mehr zu erleichtern.

Gedächtnis.

Die Vergegenwärtigung früherer Vorstellungen — ist nicht allein Abkömmling und wiederum Erzeuger der Einbildungskraft, sondern alle Geistesoperationen hienieden sind von derselben gar sehr abhängig. Wann wir nur aus Vergleichung urtheilen, und wenn wir, wenigstens den Einen der Vergleichungspuncte, nur nach dem Grad unserer vorherigen Bekanntschaft mit ihm, gut anwenden: was wären wir, oder wie erschienen wir, ohne eben diese Erinnerungskraft? Wie bin ich meines Orts unmittelbar nach meinen Ohnmachten erschienen? — Wo aber auch, ausser diesen harten Fällen, der Angriff des Gedächtnisses nicht so auffallend für die Umstehenden war: da litt dasselbe dennoch a) an seinem Umfange, denn ich konnte nicht mehr so viel, als ein Gesunder, zusammenfassen. Dies war zwar mehr noch eine Schwäche in der Perception, zu welcher aber die Erinnerung an den Sinn der Worte und an andere gemeine Begriffe, also doch auch Gedächtnis erforderlich ist. — Ferner b) hat dasselbe bei mir an der Güte oder Dauer gelitten, denn ich vergafs zu leicht wieder, was ich auch richtig gefafst hatte; c) an der Schnelle in der Repräsentation, durch welche der Gesunde, zumal für das geschäftige Leben, erst brauchbarer wird. Die sichtbare körperliche Erhoblung hat wohl besser auf die Herstellung meiner Erinnerungskraft gewirkt als

als alle psychologische Kunst; doch haben folgende Regeln immer einen erprobten Werth für mich gehabt.

76. Ein allzuschnelles Aufeinanderfolgen derjenigen Eindrücke, welche alle in dem Gedächtniß bleiben sollten; war zu verhüten; vielleicht weil sie insgesamt in meinen schwachen Organen oder Hirnflüssigkeiten Spuren zurücklassen sollten; noch gewisser aber darum, weil ohne lebhaftere Wahrnehmung kein so lebhafter Eindruck derselben zurück bleibt, und weil ich, vieles auf einmal recht wahrzunehmen, zu sehr geschwächt war. Dies greift

77. zugleich in die bekannte Regel ein: daß man dasjenige, was man merken will, dem Verstand recht deutlich mache.

78. Den im Gedächtniß zu behaltenden Gegenstand an andere, schon geläufige Vorstellungen anzuknüpfen, war mir von eben dem einleuchtenden Nutzen, womit man Kindern, die schwer lernen, die Aehnlichkeit neuer Wörter und Begriffe mit andern, die sie schon gefaßt haben, bemerklich macht, und solchergestalt nicht nur den ersten Eindruck erleichtert, sondern auch die Mittelvorstellungen vermehrt, mit deren Hülfe die Erinnerungskraft besser wirkt.

79. Geschieht diese Anknüpfung an lieblichen Vorstellungen: so hilft die Neigung, diese befest

Helferin, das Werk unterstützen. Also auch für das Gedächtniß findet sich eine nahe Anwendung, von meiner oft gepriesenen Glückseeligkeitsregel: Dafs man auf vielen Seiten sich Lieblingsideen bilde, und alles auf die eine oder andere derselben leicht zurückzuführen geübt sey.

80. Ob das tägliche Auswendiglernen eines Sazes dem Gedächtniß der Erwachsenen noch weiter, als für den erlernten Saz, behülflich sey? kann ich, weil ich es nicht pünktlich getrieben habe, nicht aus Erfahrung sagen; aber aus meinen Genesungsjahren, in denen das Gedächtniß wieder zugenommen hat, so viel bezeugen, dafs ich zu eben der Zeit Fabeln und Reime, die ich meine Kinder lehrte, leicht auswendig behalten habe. An sich ist's begreiflich genug, dafs jede ordentliche Uebung stärkt.

81. Wichtiger noch ist mir, in und nach der Krankheit, das Zeichenmachen unter dem Lesen und das Wiederlesen, noch mehr das eigenhändige Excerptiren der gezeichneten Stellen geworden. Denn dabei kommt, zu der Wiederhohlung des nehmlichen Eindruckes, noch die Liebe für unsern eigenen, zweimal bestätigten Geschmack und, bei angewandter grösserer Mühe, noch ein Verdienst, also ein gerne zurückkehrendes Bewußtseyn. Eben darum hab ich auch aus fremden Büchern mehr als aus eigenen gemerkt, weil ich in diesen nur angestrichen, aus je-

nen aber schriftliche Auszüge unverweilt gemacht habe.

82. Keine unmittelbare Anstrengung der Erinnerungskraft, um sich ein gewisses Zeichen, oder einen Thatumstand, oder eine Folgerung wieder einfallen zu lassen, that mir gut, sondern schien gerade verkehrt zu wirken. Besser half zuweilen das gelassene Anhören von Naturumständen, an welche mich meine Freunde erinnerten. Dabei war ich (zu einem Beweis meiner beträchtlichen Schwäche) öfters ungewifs, ob ich den befragten Punkt ehehin nur einmal wahrgenommen gehabt hätte? — In dem entgegengesetzten Fall — da man nemlich etwas gefast zu haben gewifs ist, nur aber die bestimmten Erinnerungszeichen vermisst — fühlte ich den Reiz, diese Zeichen aus mir heraus zu pressen, alsdann am stärksten, wenn ein eigener Gedanke, der in dem Plan meiner Rede lag, oder der unter der Rede in mir entstanden war, jezt, da an ihn die Reihe des Vortrags kam, mir wieder verschwand. Gesellt sich insgeheim einiger, die Ehre berührender Aerger über das Stekenbleiben hinzu: so geht noch ein weiterer Theil der schon geschwächten Seelenkraft auf diese Leidenschaft auf, und das Ziel wird immer stärker verrückt. Daher gelang mir's viel besser, wenn ich, in den leztern Jahren der Krankheit und der Ergebung in mein Schiksal, unverlegen in einem solchen

Falle sagte: es gehöre noch ein Umstand hieher, der mir wieder beifallen werde." Indem ich hierauf weiter gieng: so kam fast allemal, noch in der nehmlichen Minute, der sich selbst überlassene Gedanke freiwillig hervor und ich konnte ihn nachtragen. Im Fall des schriftlichen Vortrags ist es defsfalls noch leichter, aber eben so wichtig, daß man, anstatt dem entwischten Wort oder Gedanken starrsinnig nachzujagen, sich anderwärts erhole. — Sobald der Nervenschwache eine Vertheilung seiner Geisteskraft für eine Anstrengung des Gedächtnisses spürt: so hat er schon sein Maas überschritten. Und gesetzt auch, er zöge die aufgesuchte Vorstellung mit dieser Gewalt wirklich herbei: so bliebe doch der Aufwand für seine ganze Oekonomie sehr schädlich.

83. Endlich in Viertelstunden, die schwächer als die gewöhnlichen sind, mußte gleich - vorsichtig mit der Einräumung neuer Vorstellungen in das Gedächtnis, wie mit dem Herverlangen der ältern aus demselben, ein geringes Maas gehalten, etwas langsamer oder unterbrochener von andern mir vorgesprochen, und eben so von mir selbst der Vortrag gehalten werden. Wie marternd war mir einigemal, gerade in solchen Stunden, die schnelle Zunge von Fremden, die ich vollends in einer ausländischen Sprache anzuhören und bestimmt zu bescheiden hatte!

Vom Vorstand, so fern er sich selbst leitet.

Alle Regeln unter allen andern Rubriken gehen freilich auch vom Verstand aus — als dem Vermögen, allgemeine Erkenntnisse zu finden und darauf weiter hin zu urtheilen — hier aber sey von seinem feinern eigenen Genuß und von seiner höhern Regierungspolitik, die man in keiner Instruktion an die untergeordneten Stellen auszudrücken pflegt, die Rede.

Ueberhaupt zwar werden mit der, unter den Menschen zunehmenden Geisteskultur die Uebel auf Erden vermindert werden; ganz besonders aber die Seelenkrankheiten und diejenigen körperlichen Krankheiten, die eine Mitursache ihres Daseyns aus der afficirten Seele hernehmen. Denn die aufgehelltere Vernunft — ausserdem, dafs sie die Einbildungskraft und die Begierden zähmt — theilt uns auch die reinsten frohen Gefühle über unsere vermehrten und berichtigten Erkenntnisse mit. Vorzüglich heitert sie uns, mit der glücklichsten Wirkung auf unser Nervensystem, auf, je besser wir, nach einiger überwundenen Schwierigkeit, den Zusammenhang unserer Begriffe kennen lernen. Sie gewährt alsdann auch, eben darum, unsern Gedanken eine grössere Ruhe, die hinwiederum zum Labsal der Maschine wird, und die der Seele selbst doppelt — nemlich in ihrem stillen Bewusstseyn, und in ihren nur leichtern Beschlüssen zu

Handlungen — zu statten kommt. Indem aber die geübte Denkkraft fleissig Schlüsse macht: so wird in noch stärkerer, als arithmetischer Progression, die Zahl der geordneten Begriffe vermehrt. Und mit diesen kann sich, wie gesagt, das physische Labsal der Vernunftgefühle und der Ruhe täglich mehren. — Die entgegengesetzte Unlust und Bestürmung der Nerven aber, welche der Irrthum und die Zweifel erzeugen, wird alsdann im Verhältniß vermindert, die Einbildungskraft kann schon nicht mehr so vielerlei abhezen- de Züge und Gegenzüge, bei deutlichen Begriffen, als bei dunkeln und zweifelhaften ins Spiel bringen. Gewiss: das Heer der Zweifel und der Vorurtheile in sich zu zerstören, ist auch um den Körper kein geringes Verdienst; denn mit ihnen entflieht der bei weitem grösste Theil menschlicher Sorgen, Kümmernisse, Thränen, Erzürnungen, Wallungen, Anstrengungen, Schmerzen vieler Art. Je einsichtsvoller Du also wirst: desto mehr wirkt schon dein Geist auf dein körperliches Wohl.

Wenn demnach Wahrheit — richtige Vorstellung von den Dingen und ihrem Zusammenhang — auch in der Seelendiätetik das grosse Ziel des Verstandes bleibt, der dadurch zur Vernunft sich erhebt: so ist es der Mühe werth, hier die Mittel zu diesem

Erwerb unter kurze Hauptregeln zu bringen — ohne sich jedoch in eine scientifiche Logik einzulassen.

84. Vorerst entsliesse dich, nicht träge an die Untersuchung der Wahrheit — wenigstens jeder, die du auf dich anzuwenden selbst nöthig findest — zu gehen. Wir behelfen uns, aus Liebe zur Gemächlichkeit, gern mit der leichtern, oder gar nur mit anderer Menschen Geistesarbeit. Wo dieses, um sich nicht in nachtheilige Grübeleien oder Arroganzen zu verlieren, geschehen muß, da geschehe es aus Noth; aber es werde kein Hang, keine Gleichgültigkeit unsers Geistes daraus! Wenn er hingegen nicht anders, als mit Resignation, seine eigenen Forschungen einschränkt: dann wird sein edler Ernst ihn immer noch weit führen. Besonders wird er sich von der Gewohnheit entfernen, dasjenige, woran er erst einen mittelmässigen Grad der Wahrscheinlichkeit erkennt, schon auf Parole eines Andern für höchst wahrscheinlich anzunehmen und, im weitem Bau darauf hin, Vorurtheile aufzuthürmen.

85. Die schwere Frage: ob die Urtheilskraft selbst, über das Maas der ersten Naturgabe hinaus, durch Kultur vergrössert werden könne? — mag, für unsere practische Anwendung, als überflüssig dahin gestellt seyn. Sorgen wir nur, daß der Verstand das gewissere Herscherrecht innerhalb seines Gebietes, theils an sich selbst, theils an den sogenannten un-

tern Seelenkräften, möglichst ausübe. Dieser letztere Theil seiner Regierung, der jeden guten Gebrauch seiner Untergebenen bezieht, besteht darinn, daß er geschäftig und stark genug sey, um allemal auf die, bei sich schon festgesetzten Zwecke, nunmehr die Aufmerksamkeit, die Einbildungskraft und die Gefühle hinzuleiten. Darauf gehen alle in den vorausgegangenen Abschnitten angeführten Regeln. Hier ist also nur noch von jenem andern Theil, von der Geisteskultur im engeren Sinn, die Rede, wie fern nemlich der Verstand sich selbst leitet. Er vermag es bekanntlich auf zweyerlei Art — woraus denn eben die diätetische grosse Regel sich bildet — indem er 1) seine erlangten Begriffe genau berichtigen und 2) ihre Zahl durch neuen Erwerb stets vermehren soll.

86. Wenn du, um in Ordnung zu denken, auch nicht Gelegenheit zu kunstmässiger Anleitung und zur Befriedigung deines ganzen Verlangens findest: so wird dir, nach dem Grade deines natürlichen Verstandes selbst, dessen Bearbeitung immer so weit gelingen können, daß du in dem wohlthätigen Geiste der Ordnung zu handeln und in Erkenntnissen voranzuschreiten vermagst. Soviel zu unserer Glückseligkeit nothwendig ist, hat die gütige Natur, welche alle ihre Kinder liebt, gewifs in den gemeinen Menschenverstand schon gelegt. Nur müssen wir,

mit dem Entschluß die Wahrheit aufzusuchen, gelassen und reiflich nachdenken wollen.

87. Beobachte die vielerlei Quellen des Irrthums, oder des bloßen Scheines, um gegen deren etwaiges Daseyn misstrauischer zu bleiben. Manchmal haben wir mit den Sinnen nicht richtig wahrgenommen; manchmal den Zeugnissen Anderer einen allzuunbedingten Glauben eingeräumt, manchmal einen unrichten Sinn zweideutiger Ausdrücke unterstellt und so fortgefolgert; manchmal auf ein bloßes Geschöpf unserer Phantasie weitere Schlüsse gesetzt; manchmal einen Trug unsers Gedächtnisses unbemerkt gelassen; manchmal das Gewöhnliche schon für das Wahre angenommen; manchmal ein Ganzes darum, weil ein Paar einzelne Züge desselben die Probe gut ausgehalten hatten, für durchaus wahr gelten lassen; manchmal nicht genau erwogen, wie schwer in der einen Schale unsere geheimste Neigung oder Abneigung liegt: des öftern Mangels an der logischen Schlussfolge selbst hier nicht zu gedenken. — Prüfen wir also, bei jeder Frage von einiger Wichtigkeit: „ob, auf keiner einzigen der angezeigten Seiten, sich Irrthum könnte entsponnen haben?“ und gewöhnen wir uns, ihn — wenn es zumal unsere Entschliessung zu Handlungen gilt — auf jeder Spur zu verfolgen. Wer noch zweifelt, ob es dieser strengsten Verfolgung verlohne? der forsche

nur nach, wie mancher vielfach und lebhaft angewandte Satz, ohne daß wir es oft selbst gemerkt haben, sich in unsere ganze Denkungsart verbreitet hat?

88. Am schärfsten beobachte deinen eigenen Geist; ich meyne

- a.) deine Naturgabe, nach ihrer Stärke und Schwäche, in Hinsicht auf jede Seeleneigenschaft;
- b.) den bisherigen Gang einer jeden einzelnen;
- c.) den bisherigen Gang deiner Gefühle und Begierden;
- d.) den erfahrenen Einfluß äusserer Umstände auf deinen Geist — zu denen auch deine sinnliche Maschine selbst gehört.

Meine Tagebücher, die aus den, der eigentlichen Krankheitsgeschichte anliegenden, Auszügen zu er-messen sind, haben mich in diesem nie zu endenden Studium mächtig unterstützt.

89. Bestimme sodann den Werth und die weitere Kultur deines, genau beobachteten, Geistes — nach verschiedenen richtigen Maasstäben, deren einer dir aber noch immer näher als der andere liegt. Hier finde ich eine etwas genauere Entwicklung nöthig.

a.) Das Ideal eines möglichst vollkommenen Menschen behalte zwar auch der Nervenschwache vor den Augen; damit er nie das rechte Ziel verfehle und nie im weitem Streben auf allen Seiten stille stehe. Aber er bilde sich danebst —

gleich einem verkleinerten Kabinetstück — ein Ideal von derjenigen mindern Vollkommenheit, die der Geist unter denen Umständen, in welchen er mit seiner ganzen Person sich findet, erreichen kann, und arbeite vorerst auf diese los (nach c. und d.)

b.) Die Vergleichung der Mitmenschen mit sich ist zwar von einem nachdenkenden Kopfe untrennbar, und bleibt für die Selbst- und Menschenkenntniss, wie für die Ermunterung aus Beispielen, von einleuchtendem Nutzen; allein nur bauen wir darauf nicht zu viel! Denn einmal bleiben wir unvermögend, einen Mitmenschen tiefer, als nach der Erscheinung, die er auf uns macht, zu ergründen. Um aus hundert gewöhnlichen Misgriffen eines der erheblichsten Beispiele anzugeben, so wird man den Menscheng Geist als einen Halbgott verehren, den man oft mit schnellem Blick alle vorkommende Begriffe überschauen, augenblicklich aus seinem Gedächtniss das Treffende hinzuthun, dabei vom Glanze des Vortrags strahlen, Standhaftigkeit, Rechtschaffenheit, Klugheit, Freundlichkeit, feine Gefühle, viele gründliche Sachkenntnisse, viele Selbstbeherrschung verbinden und — was das meiste ist — in den meisten Fällen die Wahrheit treffen sieht. Und doch kann schon ein mittelmässig-guter Kopf zu diesem — allemal ehrwürdigen und für den Weltgebrauch verdienst-

vollen — Charakter sich emporheben. Er kann es, wenn alle untern Seelenkräfte und ein dauerhafter Körper die Schnelle seiner Verstandesäufserungen stark unterstützen, wenn er Erziehung, Erfahrungen und Schicksale benutzt hat, wenn sein äußerliches Glück ihn nun auf den Platz stellt, wo er seine Talente geltend machen kann, und wenn in einigen Vorfällen, die gerade die allgemeine Aufmerksamkeit fesseln, ein glücklicher Ausgang seine vielleicht gewagten Entschlüsse gekrönt hat. Aber der Zuschauer hat ihn nicht in jeder Lage, in jedem Alter *) beobach-

*) Nach dem Uebergang vom Jüngling zum gestandenen Mann zeigt sich zuweilen eine nähere Spur, ob, mit dem abnehmenden Reiz und Feuer in Organen, der Geist sinkt oder sich noch mehr erhebt? Zwar läßt sich aus dem erstern Fall zum Nachtheil des Verstandes noch kein allgemeiner Schluss machen, weil auch Umstände des Körpers, oder mehrerer Auswendige, ihn drücken können. Und in dem andern Fall, wo der Verstand, ohne Unterstützung der jugendlichen Kraft, sich erst mehr hervorthut, fragt sich wieder, ob nicht da erst die Leiden der Organe, die gerade in das Jünglingsalter gefallen waren, aufhören und dieser Körper nur später in seine Reife komme, welche hinwiederum den Geist unterstützt? Aber bei sonst gleichen Umständen scheint es doch das beste Zeichen für das Maas des Verstandes zu seyn, wenn er in gestandenen Jahren mit zunehmender Würde immer fortschreitet, bis die Gebrechen des hohen Alters den Anblick seiner Schönheit uns — zuweilen auch ihm selbst — nur verhüllen, D.

tet. — Ein Anderer, dem schon seine Organe diesen Grad der Würde hienieden versagen, und der da, wo viel und schnell gehandelt werden soll, allerdings weniger tauglich ist, --- kann dennoch einen grössern Verstand, als jener, verschliessen; nach dem Maassstab nemlich: „wie scharf er alle Begriffe, an die er nun einmal erinnert ist, in seinem *Urtheil* zu verarbeiten vermag?“ --- Solche Betrachtungen mögen wir immer doppelt benutzen; nemlich theils um nicht so leicht zu hoch, auch nicht zu nieder von uns selbst, in der Vergleichung mit Andern, zu urtheilen; theils um uns lebhafter zu überzeugen, dafs eines jeden Menschen Urtheil über seinen Nebenmenschen viel Schwankendes behält, und daher nicht verdient; eine Hauptentscheidung in den Beschlüssen über unsere eigene Kultur abzugeben. Der zweite Grund für diese Warnung ist, dafs kein Mitmensch einen Theil meines Ichs ausmacht, und dafs die Vergleichung gegen ihn meinen Werth weder vermehrt, noch mindert; dafs keiner, wenn ich ihn auch ganz durchschauen könnte, eine vollkommenpassende Vorschrift für mich wäre, und dafs die glücklichste Leitung meines innern Wesens, in Gesellschaft so gut als wenn ich auf einem Eiland isolirt wäre, nur aus dem, von mir selbst am gründlichsten zu erforschenden, individuellen Verhältnifs meiner eigenen Kräfte bestimmt werden kann. Also

c.) Aus Vergleichung aller in mir selbst gefundenen Eigenschaften, ihre bester wechselseitige Proportion zur Gesundheit meines Geistes und Körpers auszufinden — oder mit andern Worten: den Maasstab zu seiner Kultur aus sich selbst zu nehmen — das sey die Hauptmaxime der Vernunft in der Seelendiätetik. Zu den einzelnen Zweigen dieser Sorgfalt gehört nun: α .) dafs von dem Erkenntniß- und dem Gefühlsvermögen keines auf Kosten des andern sich hervorthue oder zurück bleibe, sondern dafs, gleichsam, an den Pferden des Gespannes da getrieben, dort zurückgehalten werde, um die wechselseitige Unterstützung zum leichten guten Zug zu erzielen; β .) dafs alles in uns, besonders aber die Einbildungskraft und die Sinne, scharf gezügelt, unter der wachsamen Obergewalt des Verstandes bleiben; dafs hingegen γ .) dieser nicht ausschliessend auf seinen anscheinenden Vortheil sehe, sondern eher auf manche seiner edlen Uebungen verzichte, als dafs er die Gesundheit der ganzen Seele, oder auch die des Leibes, hintanzusezen wage. *) Ohnehin würde er nur einen

*) In dem Felde der Handlungen können bisweilen Aufopferungen des persönlichen Wohls für Andere tugendhaft seyn. Diese gehören sodann unter die Collisionsfälle, die aber der Verstand nach einem andern Maasstab erst zu beurtheilen hat, und von denen hier nicht die Rede ist. D.

Trugschlufs begehen, und durch dergleichen Anstrengungen pflichtwidrig, also unvernünftig handeln, wenn sie auch nicht so vergebens wären, als sie zu seyn pflegen. So unbezweifelt dieses übrigens auf dem Papier aussieht: so schwer wird es dem Nervenschwachen zuweilen, die Wifsbegierde und die Thätigkeit, wozu er für den gegenwärtigen Augenblick die Kraft aufbringen zu können glaubt, zu unterdrücken. Alsdann kann er sichs nicht genug auf allen Seiten einprägen, dafs die geistige Gesundheit für ihn noch mehr sey, als grössere Einsicht oder grössere Thatensumme. Sie ist das Ziel der Weisheit, die er an sich selbst auszuüben hat. Aus dem Zusammenstimmen aller Handlungen mufs der Mensch die Grösse seiner Vernunft ermessen. — Aber 8.) in der Moralität sich immer weiter auszubilden, ist jeder schwache, jeder mit Bewuststseyn noch athmende Mensch, in Stand. Ich weise hier diesem tröstlichen und wichtigen Saz nur seine Stelle an, ohne alle die Ausführungen und Anwendungen zu wiederholen, die ich davon zu versuchen veranlafst wurde und die meiner Krankheitsgeschichte (Kap. VI. in den Auszügen aus meinem moralischen Tagebuch) beigelegt sind. In meiner Erfahrung war noch immer Gelegenheit und Kraft zu so vielen Tugendübungen da, dafs ich nur im Vollzug allein zurück geblieben bin. Aber auch im schlimmsten Fall bleibt uns ja die

Resignation; die sanfte Geduld in unmittelbarem Leiden und die Gottesverehrung. --- Moralität ist das am allermeisten, und ohne Ausnahme anwendbare Kulturgesetz der Menschen, und kann insoferne das erste, höchste genannt werden. Auch in seiner Zergliederung ist dasselbe unendlich; jede Operation des Verstandes, alles was ich wissentlich thue, ist recht oder unrecht. Die ganze Klugheitslehre, indem sie widrigen Umständen ausweicht und aus günstigen Vorthail zieht, sey eine ins feinere Detail verfolgte Moral --- und wehe dem, der als Gegensatz von ihr seine Politik ansetzt, statt dafs er in dieser nur die Collisionsfälle nach moralischen Regeln bestimmen sollte! --- Ferner, in ihren Folgen steht die Sittlichkeit in durchaus unverrücktem Verhältnifs zu unserer, auf ewige Dauer berechneten Glückseligkeit. Hiezu kommen hienieden schon oft --- wenn gleich nicht immer --- eine Menge guter Folgen der Sittlichkeit für unsere Wohlfahrt, und zwar am auffallendsten in Hinsicht auf die Gesundheit. Denn die höchste, uns beruhigende Harmonie unter den Geisteskräften sowohl, als auch unter der Seele und ihrem Körper, kann nur der practische Verehrer der Moral erreichen. Also auch die Diätetik lehrt angelegentlichst: „Sey in alle Wege gut, o Mensch!“ --- und zugleich gibt sie dem willigen Nervenschwachen den

Tröst:

Trost: „Du kannst dich immer vervollkommen!“ --- Es braucht hiezu nicht so viel theoretisches Studium der Moral, dafs dieses ihn abschrecken könnte. Für die Lehre der Unsterblichkeit genaue Gründe zu suchen und zu finden, war für meine Geistesstimmung Bedürfnis und Wohlthat. Hat man aber nur einmal, jeder in seiner Art, darüber Beruhigung gewonnen, oder gar keinen Zweifel gehabt: so kann sich der Mensch ohne Kunst aus allem, was auf Erden ihm erscheint, und aus allem, was er wirkt, bessern. Hat er diesen Willen: so wird er auch Lust und — nach seinen Kräften — Leichtigkeit besitzen, nur die Begriffe so weit zu verdeutlichen und zu verbinden, als es zur bessern Nahrung seines Geistes ihm fühlbar ist.

d) Zu der mehr als gewöhnlichen, feinen Kultur — so fern deine Gesundheit, und der sonstige Kreis deiner Pflichten dir noch Kraft übrig läßt — wähle am liebsten diejenige Seite deines Geistes, auf der du stärkere Naturgabe und Neigung in dir wahrnimmst. Denn da gelingt nicht nur alles Vorzügliche am besten, sondern der Nervenschwache hat auch dabei die geringere Anstrengung zu berechnen. Es gibt der kleinen Zwischenräume viele im Leben, und da wird es ihm nicht leicht fehlen, dafs er nicht, auf irgend einer stärkern Seite noch, einem Triebe des Genies nachhangen könnte. — Aber gegen seinen

Glauben an einen solchen höhern Beruf sey er misstrauisch, wenn ihm der Hauptgedanke — oder in Kunstwerken das Schönheitsgefühl — nicht in leichter Erhabenheit, sondern nur dunkel und mühsam, vorschwebt. Aechte Geniezüge kosten nicht Arbeit und Fleiß; nur ihre Umkleidung kann diesen Dienst fodern. Auch sey er misstrauisch, wenn der jezt gefühlte Antrieb nicht dem dauerhaften Charakter seiner Seele anpaßt. Denn nur in Harmonie mit diesem kann eine bei ihm noch geltende Naturbestimmung angenommen werden.

Was die Art einer solchen höhern Ausbildung betrifft: so hüte sich der Nervenschwache doppelt vor dem Wahn, als ob man immer fortfahren müßte, das Beste in Büchern erst beschwerlich zu suchen. Es ist eine Zeit in des Menschenlauf, wo er mit den Vorbereitungen ziemlich fertig seyn muß. Weit entfernt zwar, die Fortsetzung des Studiums in irgend einem Beruf abzurathen, meyne ich nur, daß, wer ohnehin einen sparsamen Eintheiler in seinem Kraftverbrauche machen muß, auf diejenige Lectüre, die durch Ordnung schon nothwendig wird, und auf diejenige, bei der er eine Nahrung und Aufheiterung seines Geistes wirklich wahrnimmt, sich einschränken könne. Freilich wird er dann nicht mit gelehrten Anekdoten glänzen, auch weder eine Standhaftigkeit, noch eine Erfüllung von Freundschaftspflicht darinn

suchen, daß ein ihm gepriesenes Buch, an dem er keinen Geschmack findet, durchgelesen werden müßte; aber er behält, intensiv, nur desto mehr Kraft und Einheit, um aus sich selbst den höchsten Grad seiner Kultur zu schöpfen. (Das nehmliche ungefähr wird gegen die stete Nachahmung in Kunstsachen zu erinnern seyn.)

90. Endlich, wenn du deine Kultur nach bester Einsicht bestimmt hast: so sey auf Modificationen deiner unvollkommenen Regeln in Collisionsfällen gefaßt. Diese Arbeit der Vernunft — da sie mit Weisheit in Zeit und Ort nachgibt, ohne den Zepter niederzulegen, vielmehr um ihn sicherer ohne Rebellion fortführen zu können — verdient noch, unter einer eigenen Rubrik, in einigen wichtigen Anwendungen entwickelt zu werden.

III Abtheilung.

Ein näheres Wort von Collisionsfällen und nächsten Hilfsmitteln.

Gewissermassen kann man sagen, dafs fast alle bisher vorgetragene Regeln schon von Collisionsfällen handeln, die, bald zwischen der Seele und dem Körper, samt seinen Sinnorganen, bald zwischen den verschiedenen Geistesoperationen selbst, zu schlichten waren. Doch hab ich bis jezt noch einige Bemerkungen verspart, die unter die gegenwärtige Rubrik vorzüglichlicherweise gehören möchten.

91. Gleichwie in den Collisionsfällen der körperlichen Diätetik der Saz gilt, dafs man — wenn von langanhaltender Lebensweise die Rede ist — mehr auf die Zu-oder Abnahme in der ganzen Maschine, als auf einzelne Erscheinungen, zu sehen habe: so verdient auch, in der Seelendiätetik die Zu-oder Abnahme der Geistesordnung und Geisteskraft im Ganzen noch mehr Rücksicht, als einzelne Extasen oder Schwachheiten, denen jeder Mensch unterworfen bleibt. Das sey also unsere Ermunterung und das höhere Ziel unserer Maasregeln, dafs der hienieden wandernde Geist, ohne allen kleinen Anstössen ausweichen zu können, dennoch vorwärts schreite.

92. Wie zuweilen un piccolo disordine körperlich gut ist: so mag es auch für die Seele gelten, in welcher alles ebenmässig auf Ruhe oder Nicht-Ruhe hinausläuft. Da es nicht möglich ist, sich immer genau an der feinen Grenzlinie zu halten, über welche hinaus die heilsame Geistesbewegung in eine schädliche übergeht: so ist es besser, manchmal aus Methode über die Linie zu springen, als, immer unter ihr, seine Bildung nicht zu erreichen, zu stocken und zu faulen. Nur a) sey nie der Sprung so groß, oder so frequent, daß die Vernunft den Zügel aus der Hand verliere. b) Nie wage man ihn vorsezlich in Stunden einer geistigen oder körperlichen Schwäche, noch weniger durch Erzwingung und ohne entschiedenen kräftigen Geistesantrieb. c) Man sey eingedenk, daß diese anfängliche Kraft selten lange dauert, und warte, um wieder einzulenken, das nachfolgende Schwachheitsgefühl nicht erst ab, oder ziehe sich wenigstens auf dessen ersten Wink zurück. d) Man wage am mindesten auf derjenigen Seite, deren kranke Reizbarkeit uns schon bekannt ist; hieher haben, in meinem Fall, alle kühnen Spiele der Einbildungskraft gehört. e) Man vereinfache alsdann wenigstens seine Begierden und Bestrebungen, so, daß sie zu dem Zweck, auf welchen sie losstürmen, nicht viele Objecte zu gleicher Zeit betreiben. Diefs ist der Fall, z. B. in weitaussehenden und verwickelten Planen, die, mit zehn

Befriedigungen in individuellen Umständen, noch immer nicht erreicht sind und eine, durch ihre lange Dauer schon verstärkte, Abhezung des Geistes unterhalten. Dulde also noch eher solche Begierden in dir, die mit einfacherem Bestreben können gestillt werden. Oder wenn du schon in ein Labyrinth verworfen bist: so übe dich, dessen einzelne Theile als eben so viel ganze Gegenstände dir vorzustellen, und schöpfe aus der Entwicklung eines jeden neue Beruhigung und Freude.

93. Ferner ist es auch nicht möglich, alle diejenigen schadhaften Geistesanstrengungen zu vermeiden, die nicht einmal nach unserer Lust sind. Bald rufen uns, in dringenden Fällen, entscheidende Pflichten für unsere Mitmenschen — wo nicht oft zu grossen, doch desto öfter zu kleinen Anstrengungen auf; bald ist sonst damit unsere innere Ruhe so genau verwebt, dafs wir schon derentwegen diätetisch übel handelten, wenn wir nicht einen mindern Schaden dem grössern vorzögen. Alsdann besteht nur noch die Frage: in wie weit man denselben verkleinern könne?

a) So wie die Abwechslung in Anstrengungen zwischen den körperlichen Gliedern, defsgleichen zwischen den Seelenkräften und den körperlichen Kräften, eine der wichtigsten Gesundheitsregeln bleibt: so läfst sich auch diese Regel auf die verschiedenen Geistesoperationen untereinander — oft anwenden. Wechsle demnach möglichst ab, zwischen den An-

strengungen im Wahrnehmen und denen im Urtheilen, zwischen abstracten Meditationen und anwendenden Geschäften, zwischen schriftlichen und mündlichen Verhandlungen, zwischen lautem und stillen Verhalten, zwischen der Einsamkeit, dem kleinen Zirkel und dem Gewühl. Bald laß den hauptsächlichsten Reiz dein Erkenntnißvermögen, bald dein Gefühlsvermögen treffen; das letztere aber laß einmal mehr sinnlich, das anderemal ästhetisch, das drittemal intellectuel gerührt werden; und zwar in jeder dieser Gattungen wieder aus verschiedenen Tönen und in verschiedenem Tact. Allemal sey hiebei der Zweck, einestheils, dafs auf eine unvermeidliche Anstrengung wiederum so lang und so viel Ruhe, in derselben Gattung, folge, dafs gleichsam die angegriffenen Saiten leichter aus ihrer Vibration in das stille Gleichgewicht zurück kommen können; anderntheils, dafs die Menge der angestimmten Saiten wechselsweise jeder einzelnen das Spiel erleichtere — vorausgesetzt, dafs darunter doch die meisten sanft, nicht stürmend, ihren Ton angeben.

Wer die Wichtigkeit dieses Benehmens, beim Nachdenken in einer ruhigen Stunde, erst anerkannt hat, wird gerne so handeln wollen; und wer will, wird es in den meisten Fällen, obschon nicht in allen, vermögen. Er wird z. B. einerlei Geschäft in vielerlei abwechselnde Seelenanstrengungen und in dazwischen

fallende Ruhepunkte einzutheilen verstehn. Er wird, wann eine lange und allenfalls auch pressante Kopfarbeit schriftlich geliefert werden soll, ohne Schonung der Papierbögen, bald vorne, bald in der Mitte, nach Geschmack, um ein Stück vorwärtsrücken, das Nachschlagen von Büchern dazwischen stellen, für den Hauptentwurf die hellsten halben Stunden verwenden, und die weniger hellen — indem er in ihnen Nebenberichtigungen, und äusserliche Sachdienliche Spielereien, (z. B. das Paginiren, Rubriciren &c.) oder andere kleine Geschäfte des Tages zu Stande bringt — zugleich als verhältnissmässige Erholungsmittel in der Arbeitszeit benutzen.

b) Da bei Anstrengungen im praktischen Leben, fast immer eine starke Mischung von mehrern Geistesoperationen zusammen obwaltet: so richte deine Erfahrungskunde auch sorgsam darauf: welche Art und welche Menge von gemischten Seelenregungen dir mehr oder weniger schädlich sey? — um in künftigen Fällen auf solche Zusätze, von dieser oder jener Seite, bedacht seyn zu können, dass die Mischung, welche dir die behaglichere ist, möglichst daraus hervorgehe.

94. Eine Maxime endlich, deren grosser Einfluss sich auf die ganze Diätetik verbreitet, ist folgende: Wenn der Verstand das Wahre einsieht, aber nicht augenblicklich über Begierden, Zerstreuungen, son-

stige Verirrungen der Einbildungskraft &c. die Herrschaft behaupten kann: so muß er alle Mittel, die sich zur Abstellung des Verhältnisses anbringen lassen, nicht nach dem Rang, den sie in der allgemeinen Theorie der Vernunft haben, sondern nach ihrer schnellen Wirkung auf das leidende Subject, ins Spiel setzen. Jeder, der im Geist solchergestalt geschwächt ist, gleicht einem Kinde. Zwar mit dem bedeutenden Unterschied, daß die ihres Zustandes bewußte Vernunft selbst den Fehler beobachten und ihre Person selbst mit klugen Mitteln heilen kann; aber in der Behandlungsweise muß sie die schwächern oder aufbrausenden Regungen, wie Kinder, erst antreiben oder besänftigen, sodann allmählig stärken und im Guten befestigen. Nur die ruhigen Vorbereitungsstunden behalten den erhabenen Vorzug, daß wir in ihnen die reinen Forderungen der Vernunft zum ersten Sittengesetz, folglich auch zu den höchsten Beweggründen in der Diätetik, auf- und feststellen. Aber wenn sodann in einem entstandenen Aufruhr die Resultate jenes Nachdenkens uns nicht alsbald den Sieg bringen: so verlasse sich auch ein satter Verstand in einem schwachen Menschen, weder auf nähere Entwicklungen der Pflichtlehre allein, noch verwende man, unter mehrern zugleich anwendbaren Mitteln, auf Demonstrationen den meisten Fleiß in solcher unru-

higen Gegenwart; sondern kröne lieber mit ihnen die Arbeit, greife aber zunächst nach Sensationen und heile einen Affect oder sonstige Schwachheit durch einen andern Affect. So wie in den Kindern die Sinnlichkeit bei weitem früher als der Verstand *) ihre volle Entwicklung erreicht und durch sie das Uebergewicht am leichtesten gegeben werden kann: so fand ichs wenigstens auch bei mir Erwachsenen, wenn ein Kampf in der Seele, in den Sinnen war. Gar oft war mir daher folgende Leiter in den Gattungen der auszuwählenden Hülfsmittel wohlthätig **)

a) zunächst die Vorstellung und Anwendung eines sinnlichen, schon gegenwärtigen Vortheils — so oft die Vernunft noch einen solchen für ihre edlere Absicht anzudeuten weiß, der alsdann das Uebergewicht, über den verirrtten Reiz der entgegenstehenden Partei, hervorbringen könnte (Beispiele kommen unter Nr. 58. 63. 64. 69. vor,

*) Das Erkenntnisvermögen macht nicht weniger grosse Schritte in einem Kind, als sein Gefühlsvermögen; aber es hat dort eine weit grössere Bahn zu durchlaufen und wird daher später, eigentlich niemals, fertig.

**) Oft ist es der Fall, daß in der nehmlichen Minute Hülfsmittel aus mehrern, ja zuweilen aus allen in dieser Leiter angegebenen Gattungen, das wahre Gute in seinem Kampf unterstützen. Desto wirksamer!

wo besonders die Fertigkeit, allenthalben Lieblingsgefühle aufzufinden, empfohlen worden ist.)

- b) Sodann sinnlicher Vortheil für die Zukunft — wohin also auch jede lebhafteste Darstellung eines künftigen grössern Leidens, auf den entgegengesetzten Fall des Ungehorsams, gehört —
- c) die Erweckung des Muths, sey es in ausharrender Duldung, oder im Handeln. (Ich beziehe mich auf die Rubrik, Muth.)
- d) Moralität, in das Gefühl gebracht — lieber auf dem Weg der Freude, allenfalls aber auch auf dem der Trauer, wenn nur aus moralischem Gefühl die vernünftige Handlung zu Stand kommt!
- e) Moralität aus reiner Erkenntniss — die schon immer, zum besten Schutze der menschlichen Tugend) mit dem Motiv dauernder Glückseligkeit (e. mit b.) unterstützt ist, also nie ganz isolirt, auf Erden, zur Anwendung kommt. Je stärker und anschaulicher das reine Sittengesetz in ruhigen Stunden begründet worden ist: desto grösser kann manchmal der Beitrag seyn, den dasselbe, auch im Sturm, zu den gesammten Motiven liefert, welche der Tugend und der Ordnung den Sieg zu bringen vermögen. Man erinnert sich alsdann schneller an die vorhin tief eingepprägten Resultate der Vernunft und an ihre Wichtigkeit. Ich bekenne

meine Verehrung gegen dieses hohe Bestreben, in den neuesten philosophischen Darstellungen. Ich bedaure, dafs meine Nerven, und meine bevorstehenden Berufsverhältnisse mir nicht verstatten, ein gelehrtes Studium daraus zu machen. So viel ich indessen abnehme, ist es auch gar nicht gegen das erhabenste Vernunftgesez beeinträchtigend, vielmehr ganz einstimmend mit demselben, dafs der Mensch, so oft er sich schwach fühlt, recht daran thue, diejenigen unter den gedeihlichen Mitteln zuerst zu wählen, die zuerst ihn stärken mögen. Nach diesem Princip, und der an mir gemachten Erfahrung gemäfs, sind die meisten Regeln in diesen Beiträgen zur Seelendiätetik geordnet worden.

Beschlufs.

Was mag es seyn, das mich bei Bearbeitung dieser Schrift so oft und so froh gerühret hat? — Ist es die Dankbarkeit für Sätze, die mir Gesundheit und minder-beschränkten Lebensgenufs wiedergegeben haben? — Ist es jenes Schönheitsgefühl, das wir aus anthropologischen Ansichten schöpfen? und hier besonders aus der Harmonik, die noch jeder Schwächere, auf seine Weise, in sich bauen kann? — Ist es meine Hoffnung manchem Nebenmenschen, zumal den Nervenschwachen, in ihrer wichtigsten Angelegenheit,

etwa auch Erziehern *) nützlich geworden zu seyn? — Oder waltet die Freude vor, mit der man auf überwundene Leiden und auf ein vollendetes Geschäft zurücksieht? — — Alles mag zusammen wirken, und noch folgende Empfindung dazu:

So sehr ich erkenne, dafs, wie diese Schrift, also auch mein practisches Bestreben ein unvollkommnes Stückwerk bleibt: so fühle ich doch mit beruhigender Sicherheit, dafs ich auf einen rechten Weg der Natur zurückkehre. Und so kann ich denn mit voller Seele in den Ausruf einstimmen, welchen Rousseau **) seinem ehrwürdigen Savoyischen Vicar in den Mund legt:

„ O mein Sohn! möchtest du einst empfinden können, von welchem Druck derjenige frei geworden ist, der — nach erschöpfter Eitelkeit in den menschlichen Meynungen, und nach geschmecktem Wer-

*) Ich würde den Plan dieser Arbeit überschritten haben, wenn ich alle ihre Stellen, die ich mit Vorthail auf die Bildung meiner Kleinen anwende, von dieser pädagogischen Seite entwickelt hätte. Jeder philosophische Erzieher selbst aber wird leicht und gern der Frage nachspüren: wie fern die wankenden Kinder, in Behandlung ihrer körperlichen und Geisteskräfte, mit Nervenschwachen zu vergleichen seyen? D.

**) Emile Tom. III.

„muth der Leidenschaften — endlich so nahe bei
„sich selbst die Bahn der Weisheit, den Preis der
„Lebenslasten, und den Quell der schon aufgegebe-
„nen Glückseligkeit findet!“

D r u c k f e h l e r.

Seite 16. Zeile 2. steht ein ; statt einem ,

- 17. — 5. v. u. die statt sie.
- 21. — 3. v. u. hinter und soll kein Comma sein.
- 29. — 14. den statt dem.
- 30. — 5. gehört der Gedankenstrich vornen weg und erst hinter ich.
- 36. — 9. v. u. gehört der Gedankenstrich weg.
- 44. — 11. dahin statt in dieselben.
- — — 4. v. u. eigenen gehört weg.
- 46. — 13. mehr statt mehrern.
- 48. — 11. v. u. noch gehört weg.
- 50. — 14. im Sack statt in der Tasche (Eben so S. 54. Z. 9. und S. 70. Z. 2.)
- 55. — 3. v. u. härteren statt härtern.
- 60. — 12. v. u. leztern statt lezten.
- 61. — 4. Gemüsern statt Gemüsen (Z. 10. v. u. eben so.)
- 64. — 5. v. u. hinter Essen gehört ein ,
- 69. — 5. v. u. dunkelbraun statt Dunkelbraun.
- 71. — 7. ein ; statt einem :
- — — 9. ein , statt einem ;
- — — 14. alsdann gehört weg.
- 72. — 9. v. u. hinter andern ist beizusezen. Nahrungsmittel.
- 77. — 11 u. 12. v. u. Beobachtung statt Obsicht.
- 81. letzte Zeile: Leztern statt leztern.
- 88. — 2. hinter und ist beizusezen dafs.
- 99. — 7. dem Schwachen nnd Magern statt den schwachen und mager.
- 100. — 5. N. III statt III (hundert und eilf.)
- 101. — 5. u. 6. v. u. die Gedankenstriche sollen nur Commata sein.
- 105. — 12. v. u. her gehört weg.
- 107. — 2. géne statt Géne.

Seite 107. Zeile 9. v. u. dann statt denn.

- 109. — 9. u. 10. Erhöhung statt Erwartung.
- — — 12. v. u. Hinter solchen gehört ein ,
- 110. — 7. Eingewohnung statt Eingewöhnung.
- 111. — 3. v. u. Nro. 72. statt 73.
- 112. — 8. gehören die Zeichen » » weg.
- 114. letzte Zeile Mit statt mit.
- 119. — 14. Krümmung statt Krümmungen.
- 126. — 13. zu seyn, lieber statt mich zu drehen, lieber pfleg' ich.
- 127. — 13. ein . statt einem ;
- — — — Gegen statt gegen.
- 130. Zeile 4. Und statt und.
- 138. sollten in der mittleren Kolonne, unter dem Wort Zwecke die Worte Hülfe gegen in einer abgesonderten Zeile stehen.
- 140. — 2. v. u. gehört der Gedankenstrich weg.
- 143. — 5. v. u. hinter Characters gehört kein .
- 144. — 11. v. u. Glieder statt Gesellschaftsglieder.
- 146. — 4. gehört das G) weg.
- — — 7. Vermögen statt Vermögens.
- 156. — 12. v. u. vorsteckender statt vorstechender.
- 166. — 8. v. u. Schlimmeren statt Schlimmere.
- 172. — 10. hinter nicht gehört kein ,
- 174. — 9. aus dem Umgang statt aus ihm.
- 176. — 4. gehört der Gedankenstrich weg.
- 178. — 11. v. u. mir statt nur.
- 180. — 10. sie statt ein.
- 182. — 8. hinter Geschmack gehört ein —
- — — 12. es statt er.
- 186. — 11. entspricht statt entspringt.
- 189. — 4. v. u. mit statt in.
- 194. — 4. v. u. Dann statt Denn.
- 206. — 3. soll statt dem — ein , stehn.
- 208. — 4. resignire statt sich resignire.
- 211. — 11. u. 12 v. u. eine übergrosse Masse statt ein übergrosses Maas.

- Seite 212 Zeile 13. v. u. aufgestellte statt aufgestellter.
- 213. — 5. wann statt wenn.
 - 215. — 5. wie statt viel.
 - 216. — 12. hinter Wahrscheinlichkeiten gehört kein ,
 - 218. — 10. bedürften statt bedurften.
 - 219. — 7. Anwendung statt Abwendung.
 - 220. — 9. hinter Gedanken kein ,
 - — — 16. mir gehört weg.
 - 221. — 13. Rede statt Rede - -
 - — — 3. v. u. aufgeklimmen statt angefochten.
 - 223. — 8. dann statt denn.
 - 224. letzte Zeile: so statt sehr.
 - 226. — 8. v. u. Forderungen statt Förderungen.
 - 227. — 9. v. u. wann statt wenn.
 - 230. — 14. Andern statt andern.
 - — — 3. v. u. erstreckter statt erstrebter.
 - 231. — 4. gehört das , weg.
 - — — 10. v. u. beweist statt beweist.
 - 232. — 4. wann statt wenn.
 - 233. letzte Zeile: befst statt befst.
 - 235. — 8. Naturumständen statt Nebenumständen.
 - — — 13. gehört der erstere — weg.
 - 236. — 8. v. u. Herverlangen statt Hervorlangen.
 - 237. letzte Zeile: nur statt nun.
 - 238. — 8. v. u. Du statt du.
 - 241. — 8. das , soll ein ; seyn.
 - 242. — 8. hinter einzelnen ist beizusezen Geisteskraft.
 - 243. — 10. v. u. vorkommende statt vorkommenden.
 - — — 4. v. u. den meisten statt vielen.
 - 249. — 13. nur gehört weg.
 - 250. — 8. Antrieb statt Trieb.
 - — — 12 v. u. Menschenlauf statt Menschen Lauf.
 - — — — wo statt da.
 - 256. — 12. v. u. ein , statt einem :
 - 257. — 14. Kinder statt bei Kindern.
-

Drais von Sauerbronn, Karl Wilhelm Ludwig Friedrich von,

Beiträge Zur Körperlichen Und Seelendiaetetik Für Nervenschwache Mancher
Art

Zürich 1798

Path. 127

urn:nbn:de:bvb:12-bsb10470795-8

VD18 90479955